IL TESORO DELLA SANITÀ DI CASTOR DURANTE DA GUALDO, ...

Castore Durante



IL TESORO
Della Sanità

DI CASTOR DVRANTE
DA GVALDO,
Medico, & Cittadino Romano.

Nel quale s'inſegna il modo di conſeruar la Sanità, & prolongar la vita, & ſi tratta della natura de' cibi, & de' Rimedij de' nocumenti loro.

Tauola delle coſe più notabili.

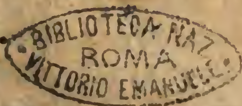


IN VENETIA, MDCXXXXVI.

Appreſſo Gio: Battiſta Ceſtaro.

SANCTISSIMO AC BEATISSIMO PATRI SIXTO V.

D. O. M.



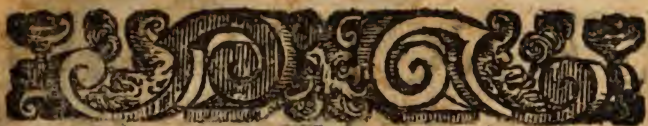
Castor Durantes.

Hoc tibi viuendi præscripta est forma libello
SANCTE PATER, possis quò superesse diu
Per lege viuacis sumes documenta Senectæ,
Hac poteris, veteres exuere Arte dies:
Hoc pia Roma rogat Pastori hoc spondet Olympus.
Si tibi non curat viuere, viue Gregi.

Viuat, & Extubito pellat genas omne luporum
Hic Leo, vt illæsum seruet ouile DEI.

Sunt alti Montes altus Leo, Sydus, & altum.
Corde SIXTI Mons, Leo, Stella minor.

Sicarios SIXTVS cælo auspice perdidit, vide
Vbertas Campis reddita, Paxque Greci.



ALL'ILLVSTRISSIMA

Et Eccellentiſsima Signora

LA SIGNORA

DONNA CAMILLA PERETTA.



AVENDO io; alli giorni paſſati, Illuſtriſſima, & Eccellentiſſima Signora, mandato a Noſtro Signor in ſegno di gratitudine, & diuotione, vn Libro compoſto in lingua Latina, del modo di conſeruare la Sanità, & prolongar la vita; ho penſato per far coſa grata a Voſtra S. Eccellentiſſima ridurlo in lingua Italiana, non ſolo, perche ella per ſe ſteſſa ne apprenda qualche regola, per la ſanità, ma perche ancora poſſa con la ſua prudenza, & vigilanza aiutata dal maturo conſiglio dell'Eccellentiſſimo Medico, il Signor Antonio Porto, attendere più ſicuramente alla conſeruation

tion

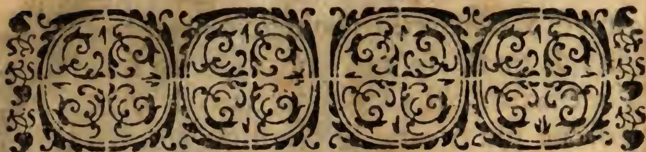
tion di S. Bernardo a beneficio di tutto il mondo. Il quale ſpera, ſotto queſto feliciſſimo Pontificato, di veder ritornato il Secol d'oro, poiche già ſi vede la Giuſtitia ridotta al ſuo luogo, & la Pace con l'abondanza, più che mai creſcere, & finalmente la Virtù, & la Religione eſſere premiata, & eſſaltata. E ſe io conoſcerò queſto mio picciol dono eſſer grato a Voſtra S. Eccellentiſſima mi sforzerò moſtrarle in breue, quanta ſia la mia deuotione verſo di lei, col dedicarle il mio TEATRO DELLE PIANTE, de gli Animali quadrupedi, de gli Vccelli, de i Peſci, & delle Pietre pretioſe. In tanto ſi degni pormi nel numero de i ſuoi minimi ſeruitori. Et viua feliciſſima ſempre.

Di Roma li 20. di Luglio 1586.

Di V. E. Illuſtriſs.

Deuotiſſimo Seru.

Caſtor Durante.



PROEMIO.

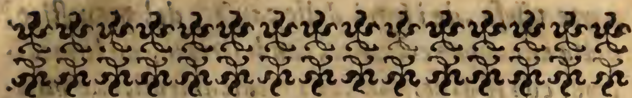


A Sanità, & la vita lunga non solo si promette à noi dal Cielo nel principio del nascer nostro, ma la nostra diligenza ancora, ce la procura, & nessuna cosa è a gli huomini più utile a questo proposito quanta è, che ciascun sappia quali Regole nel vitto seruar si debbano. La Sanità dunque altra non è, che vn naturale affetto, per ilquale si fanno le nostre attioni, ouero è cagione delle operationi nostre, Fù da Dio benedetto, per conseruatione della Sanità, data la medicina, la quale in due parti diuidesi. La prima conserua la Sanità presente: Et l'altra la perduta recupera. Quì si farà solamente mentione di quella parte della Medicina, che ci conserua sani, & ci fa viuere lungo tempo. Dall'altra parte habbiamo trattato à pieno, nella nostra Prattica Medicinale, nella quale si fa mentione di tutte l'infirmità del corpo humano, dalla cima della testa fin'alle piante de' piedi, & in versi, & discorsi latini si tratterà distintamẽte dell'essentia (per essempio) della Podagra, delle sue differenze, della

parte

parte offesa, de i segni delle cause, del pronostico, della curatione col vitto, con li siroppi, con le medicine, con le diuersioni, co i medicamenti, che mitigano il dolore, corroborano le parti offese, & finalmente risoluono le reliquie del male. Poi si annotarono tutti i medicamenti semplici, & composti, & si scopriranno molti Secreti empirici pertinenti à quel male. Hora perche questa prima parte è fondata in quelle cose, che possono alterare i corpi nostri, ò in bene, ò in male, come sono l'aere, il moto, & la quiete, la repletione, & inanitione, gli accidenti dell'animo, il cibo, & il bere; cominciaremo dell'aere, poi che egli fra tutte le cose non naturali tiene il primo luogo.





LECTORI CANDIDO.

Iacobus Antonius Cortusius.

Maßimus in minimo Thesauro conditur aureæ.
Thesaurus vitæ, nascitur vnde Salus
Tu tibi, si qua tuæ est Lector bone cura salutis,
Accipe, de tixit quas tibi Castor opes.



TA-



TAVOLA DELLE COSE PIV' NOTABILI.

A

Ati-

cigna-

Mag-

M

N

O

P

Passe-

Sale.

S

T

V

Vesti.

Il fine della Tauola.

IL TESORO DELLA SANITA'

Di Castor Durante.

SOMMARIO.

Si cupit incolumem vitam producere, Cœlum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis,
Quodq; mouet madidus morbosis Africus auris;
Purũ ama, & ad solẽ nascẽtẽ, & lumine apricũ,
Purgatumque Euro, & Boreali frigore tersum.

DELL'AERE. CAP. I.

L'Aere è sopra tutte le cose necessario alla conseruatione della sanità, & alla lunghezza della vita, imperciochè viuono gl'Animali con bisogno d'vn continuo refrigerio del cuore, il quale si conseguisce con l'assidua inspiratione dell'Aere; & per questo vogliamo, o non vogliamo, è a tutti i viuenti l'Aere necessario, che senza esso non si può conseruare la sanità, nè meno racquistare; che tutte l'altre cose si possono schiuare, eccetto l'Aere, che ne circonda, & muta i corpi nostri più che alcun'altra cosa, perche dimoriamo continuamente in esso, & senza respirarlo nessuno può viuere; & si come la respiratione non si separa dalla vi-

Aere, & suoi effetti.

La necessità dell'Aere.

Respirare.
Vita.

ta, così ne anche la vita della respiratione. Et per questo meritamente si dice, che l'Aere è più nociuo del mangiare, & del bere, perche velocemente se ne vola al polmone, & al cuore, & senza cibi possiamo qualche poco viuere, ma senza l'Aere niente; hauendo dunque egli tanta possanza a conseruar la sanità, si deue fare l'elettione di buon Aere, sereno, chiaro, volto ad Oriente, non corrotto da nebbie, nè da vapori di laghi, stagni paludi, cauerne, fanghi, & poluere: Che per l'Aere polueroso appresso i Garamenti gl' huomini appena possono arriuare a quaranta anni. Et doue e l'Aere cattiuo, è necessario, che l'acque non sian buone, le quali aiutano poi l'Aere o corrompere i corpi nostri insieme con i cibi, i quali nell'Aere grosso deuono essere sottili, come nel sottile grossi. Quell' Aere adunque è conseruatiuo della sanità, che fa i giorni lieti, & sereni, puro, & temperato: Si come il grosso, il denso, il turbido, & l'infetto la distruggono. L'Aere cattiuo è il frigido, & Boreale & l'Australe ancora, & parimente il notturno, massime sotto i raggi della Luna, & allo scoperto, & così ancora il ventoso, il turbido, il grosso, infetto di cattiui vapori, & dalla putredine de gli animali, & dell'altre cose, perche tal'Aere grauia la testa, & offende gli spiriti animali, & con la sua troppa humidità rilassa le gionture, e le fa paratissime a riceuere ogni sorte di superfluità,

Aere buono.

Aere cattiuo.

fluità, come fa anche l'Aere, che da fumo, in poluere è infetto, dal quale bisogna guardarsi, perche entrato nel corpo, oppilando i meati prohibisce il transito de gli spiriti animali. Elegghisi dunque l'Aer temperato, che è quello, che è chiaro, lucido, & puro, che egli non solamente fa la sanità, ma la conserua ancora: chiarificando tutti gli spiriti, & il sangue, rallegra il cuore, & la mente, corrobora tutte l'attioni, sollecita la digestione in tutti i membri, conserua il temperamento, prolunga la vita, ritardando la vecchiezza. Et all'incontro l'Aere tenebroso, & grosso, offusca il cuore, conturba la mente aggraua il corpo, ritarda la concottione, & accelera la vecchiezza. Conoscesi l'Aere temperato, se subito tramontato il Sole, si rinfresca, & nascendo il Sole, subito riscalda, & conferisce quest' Aere ad ogn'età, ad ogni complessione, ad ogni sesso, & ad ogni tempo. E cattiuo ancora non solo l'Aere agitato da venti, ma quello ancora che stà sempre quieto. Quando poi l'Aere eccede in qualche qualità, & deue correggere col suo contrario, & se non hauerà naturalmente, artificialmente preparisi. Onde se sarà troppo caldo, & d'Estate, si asperga la casa d'acqua fresca, & aceto, perche l'aceto con la sua frigidità, & siccità, corregge i cattiui vapori dell'Aere, & prohibisce la putredine, & per la casa si aspergino fiori, rami, & herbe odorifere, che habbiano fa-

Aere tẽperato, e suoi effetti.

Aere distemperato.

Aere tẽperato.

Aere come si corregge.

coltà humida, come ſono le viole, le roſe, cime di roui, & di vite, foglie di canne, di lattuga o di ſalcio, di quercia, e di pruni, fior di neunfari, & rami di lentiſco, & altre frigide piante ſi deue ancora prohibire, che neſſuna perſona entri

Turba. nelle ſtanze, perche la turba de gli huomini le riſcaldano, ſia piena oltre a ciò la ſtanza de pomi odoriferi, come ſono mele, pere, cotogni, cedri, & limoni. Ma ſe l'Aere ſarà troppo frigido, ſi fugge il vento, maſſime il Boreale, & non ſi eſca di caſa auanti al leuar del Sole, & ſi ſpargan per la ſtanza herbe calide, come menta, pulegio, ſaluia hiſſopo, lauro, roſmarino, & maiorana, ouero ſi faccia la decottion di queſte herbe con garofani cinnamomo, maci, & ſi-

Profumi. mili, & ſi ſparga per la ſtanza, & faccian li profumi ancora di coſe aromatiche, come incenſo, maſtice, cinnamomo, laudano, noce moſcata, ſcorze di cedro, mirra, ambra, legno, aloe, moſco, & ſtorace, mettendo queſte coſe ſopra carboni acceſi, ouero ſi faccia miſtura delle coſe dette con ſtorace liquida, ponendone vn poco ſopra carboni. Aprono queſti odori con le facultà loro gli orificij chiuſi, aſſottigliano i groſſi humori, & conferiſcono a i frigidi, & humidi affetti del corpo. Si può fare ancor que-

Profumo. ſto profumo: Si prenda di tutt'i ſandali, egualmente meza oncia di roſe, dramme ſei, d'ambra dramme vna, di moſco mezo ſcrupolo, di been bianco, & roſſo ana duo ſcrupoli, di fiori

dine.

di nenufari dramme tre, di laudano dramma vna di mastice, d'incenso, ana dramme due, pestinsi grossamente, & mettansi sopra carboni. Oltre a ciò per correger la mala qualità dell'Aria, & per assottigliare, & dissoluere i grossi, & viscosi humori del corpo, sia sempre acceso nella stanza fuoco di legne odorifere, come sono, lauro, rosmarino, cipresso, ginebro, quercia, pino, abere, larice, terebinto, & tamarice. Oltre a ciò odorisi notte, e giorno questo pomo. Prendasi di zaffrano dramma vna e meza di ambra orientale, scrupolo mezo, di mosco dramma meza, di storace calamita, & di lauro ana scrupolo vno; si disoluano con maluagia, & si facci vn pomo. Sempre è da tenere a memoria, che l'Aere notturno, massime in Roma, è inimico alla sanità, & l'Aria delle vigne è parimente poco sana, eccetto quando soffia Aquilone, & Fauonio. L'Aere di Roma ne i monti è più freddo, & più secco; nelle valli è più caldo, & più humido, & più graue, più denso, più grosso, & più nociuo. Delle stagioni quelle sono ottime, che seruando la propria temperatura loro, sono vguali, o fredde, o calde, che elle si siano, ma quelle che variano, son pessime. Non è da lasciar di dire, che l'Estate, quando soffian venti australi, son più sani i luoghi esposti a Settentrione, come l'Inuerno tirando tramontana, quei che son volti a mezo giorno. Volendosi sapere, che qualità sia del-

Fuoco corregge l'aere.

Pomo odorifero.

Aere notturno.

Aria delle vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

L'Aere come si conosca buono o cattiuo.

l'Aere, mettasi la notte al sereno, vna spogna bene asciutta, e se la mattina si troua secca l'Aere e seco; se molle l'Aere è humido: Se parimente vi si metterà vn pan fresco, & si muffa sarà l'Aere corrotto, se secco, o humido, il pane si mantenerà nell'esser suo. Correggesi ancora la malignità dell'Aere co'l buon fiato, tenendo in bocca la teriaca, il mitridato, & la confettion alchermes, stropicciando con questi antidoti i denti: Alche vagliono ancora la zedoaria, & l'angelica masticata, & questo dentifrittio, prendēdo rosmarino dramme vna, di mirra, mastice, bolarmeno, sangue di drago, alume adusto ana dramma meza, cinnamomo dramme vna e meza aceto rosato, acqua di lentisco ana oncie due, acqua piouana libra meza, mele oncie tre, cuocansi a fuoco lento, fin che sian bene schiumati, poi si aggiunga di belzoi scrupolo vno, & come vnguento si serbi in vasi di vetro; Di questo la mattina auanti al cibo se ne tenga vn poco in bocca, & si stroppiccia per le gengiue, le quali si lauino, & nettino poi con l'acqua stillata a bagno caldo, di sal bianco, & alume di rocca ana once tre, & vi si aggiunga acqua di lentisco, & si lauino i denti. Queste cose purgano la bocca, fan buon fiato, fermano i denti smossi, incarnano le gengiue, e mendando la carne putrida, & fanno i denti bianchi. Bisogna oltre acciò, che habbiamo le nottitie de luoghi, per sapere quali sian buoni, & quali

Aere come si corregga.

Dentifrittio.

Acqua da denti.

Habitatione.

quali cattiui per habitare. La casa dunque doue s'hà da habitare, non sia sotteranea, nè humida, nè vicina alla terra, ma nell'appartamẽto di mezo, & che sia nel più alto luogo della Città, & che sia lucida c'habbia il vento l'Estate, & l'Inuerno il Sole, & che habbia le finestre, che si rispondin da tutte le bande, cioè dal Leuante al Ponente, & da Tramontana a mezo giorno, acciò che nissun' Aere vi faccia lungo tempo dimora, ch' altrimente vi si corromperebbe, & si putrefarebbe, nè bisogna frequentar molto le stanze da basso, ma le più alte, che cosi si viene a respirare l'Aere più sottile, & più puro: Adunque habitare in luogo alto, e aperto della casa, ripara che l'humido radicale non si consummi, & ritarda la vecchiezza: Ma habitare luochi vicini a terra, o sotteranei, & oscuri non è bene, perche la vita si mantiene a cielo aperto, & al lume: & all'ombra l'huomo amuffasi, & consumasi. Bisogna ancora auertire, che gl'animali l'herbe, i frutti le biade, & i vini si eleggano quelli che son nati in luochi alti, & odorati, & deputati da i venti, & temperati dal Sole, & doue non vi siano stagni ne stabbij, & doue le cose che vi nascano, si conseruano lungo tempo incorrotte, & quiui solamente è da habitare. E vtile parimente soggiornar tal'hora in villa, percioche si come le ville prouede gli alimenti alla Città, & la Città li consũma; cosi la vita humana col frequen-

Vecchiezza.

Vita.

Villa.

tar la villa si prolunga, ma con l'otio,& col negotio della Città s'accorta. Gioua ancora tall'hora mutare Aere, ma la mutatione non bisogna farla repentinamēte. Et perche alla rettification dell'Aere cōferiscono le vesti, diffendendo il corpo, da quello; a questo si elegghino le vesti, che inclinino al caldo, & al secco: e l'inuerno sian le vesti di pelle d'agnello, di volpe, & di martore, & le calze si facino di pelle di lepore, che cōferiscono molto all'infermità delle gionture, ouero di volpe, che cōfortano tutti i membri. Fannosi ancora le vesti di lana, di bambagia, & di seta, & quelle, che si fanno di lino, sono manco calide. Coprasi dunque bene il corpo la notte, & il giorno, massime la testa, che è domicilio dell' anima rationale, & dalla quale delle infirmità gran parte dipende. Perilche s'hà d'auertire, che la testa non patisca caldo, ne freddo, & molti vogliono, che la notte si radoppino i panni alla testa, percioche la notte per il sonno il calor naturale fugge alle parti interne, & le parti esterne son priuate del lor calore, onde facilmente dal freddo esterno restano offese, & similmente mentre si veglia, si mandano alla testa molto calore, & molti spiriti, per l'operationi delle virtù interiori, & esteriori, & per questo è più calda: ma la notte auiene il contrario. Bisogna ancora auertire di non fare molta dimora al Sole, o al fuoco, e di non lauarsi troppo spesso la testa, imperoche

que-

queste cose calide aprono, dilatano, & rendono rare le parti della testa, onde si fanno più prõte poi a riceuere le superflue humidità. Sopra le vesti s'asperga l'inuerno questa acqua; prẽdesi di iride Fiorẽtina, zedoaria, spico nardo ana once vna, storace, mastice, cinnamomo, noce moscata, garofani ana once meza, bacche di ginepro drãme tre, been, ambra, mosco ana scrupolo vno: Tutte queste cose si stillino con vino. La state prendi d'acqua rosa libre quattro, di acetto ottimo libre vna, rose rosse manip. vno e mezo, di tutti sandali dramma vna, canfora dramma meza, mosco grani sette, specie di diambra, di iride ana oncia vna, si pesti il tutto, eccetto le specie, il mosco, & la canfora, & dissoluto ogni cosa in acqua rosa, posti in lambico per noue giorni, in fimo equino, stillisi. S'asperga ancora sopra le vesti con questa poluere, aggiuntaui acqua rosa, prendi rose rosse, viole, ana once vna scorze di cedro, mortella, legno aloe, sandali citrini ana oncia vna, canfora, ambra, ana scrupolo mezo, mosco, been ana grani cinque, facciasi poluere sottilissima: Si portino in mano cose odorate, la state vna spogna bagnata in acqua rosa, & aceto rosato, e s'odori spesso, ouero si porti in mano questa palla odorata; Prendi carabe dramme due, rose dramme vna, coralli rossi scrupoli quattro, fior di nenufari dramme vna e meza, bolarmeno dramme vna storace calamita dramme

Vesti.

Acqua odorifera.

Palla odorata.

Il fine della Tauola.

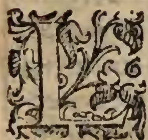
IL TESORO DELLA SANITA'

Di Castor Durante.

SOMMARIO.

Si cupit incolumem vitam producere, Cœlum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis,
Quodq; mouet madidus morbosis Africus auris:
Purũ ama, & ad solẽ nascẽtẽ, & lumine apricũ,
Purgatumque Euro, & Boreali frigore tersum.

DELL'AERE. CAP. I.



L'Aere è sopra tutte le cose necessario alla conseruatione della sanità, & alla lunghezza della vita, impercioche viuono gl' Animali con bisogno d'vn continuo refrigerio del cuore, il quale si conseguisce con l'assidua inspiratione dell' Aere; & per questo vogliamo, o non vogliamo, è a tutti i viuenti l'Aere necessario, che senza esso non si può conseruare la sanità, nè meno racquistare; che tutte l'altre cose si possono schiuare, eccetto l'Aere, che ne circonda, & muta i corpi nostri più che alcun' altra cosa, perche dimoriamo continuamente in esso, & senza respirarlo nessuno può viuere; & si come la respiratione non si separa dalla vita,

Aere, & suoi effetti.

La necessità dell'Aere.

Respirare. Vita.

ta, così ne anche la vita della respiratione. Et per questo meritamente si dice, che l'Aere è più nociuo del mangiare, & del bere, perche velocemente se ne vola al polmone, & al cuore, & senza cibi possiamo qualche poco viuere, ma senza l'Aere niente; hauendo dunque egli tanta possanza a conseruar la sanità, si deue fare l'elettione di buon Aere, sereno, chiaro, volto ad Oriente, non corrotto da nebbie, nè da vapori di laghi, stagni paludi, cauerne, fanghi, & poluere: Che per l'Aere poluerofo appresso i Garamenti gl' huomini appena possono arriuare a quaranta anni. Et doue e l'Aere cattiuo, è necessario, che l'acque non sian buone, le quali aiutano poi l'Aere o corrompere i corpi nostri insieme con i cibi, i quali nell'Aere grosso deuono essere sottili, come nel sottile grossi. Quell' Aere adunque è conseruatiuo della sanità, che fa i giorni lieti, & sereni, puro, & temperato; Si come il grosso, il denso, il turbido, & l'infetto la distruggono. L'Aere cattiuo è il frigido, & Boreale & l'Australe ancora, & parimente il notturno, massime sotto i raggi della Luna, & allo scoperto, & così ancora il ventoso, il turbido, il grosso, infetto di cattiui vapori, & dalla putredine de gli animali, & dell'altre cose, perche tal'Aere gratia la testa, & offende gli spiriti animali, & con la sua troppa humidità rilassa le gionture, e le fa paratissime a riceuere ogni sorte di superfluità,

Aere buono.

Aere cattiuo.

fluità, come fa anche l'Aere, che da fumo, in poluere è infetto, dal quale bisogna guardarsi, perche entrato nel corpo, oppilando i meati prohibisce il transito de gli spiriti animali. Elegghisi dunque l'Aer temperato, che è quello, che è chiaro, lucido, & puro, che egli non solamente fa la sanità, ma la conserua ancora: chiarificando tutti gli spiriti, & il sangue, rallegra il cuore, & la mente, corrobora tutte l'attioni, sollecita la digestione in tutti i membri, conserua il temperamento, prolunga la vita, ritardando la vecchiezza. Et all'incontro l'Aere tenebroso, & grosso, offusca il cuore, conturba la mente aggraua il corpo, ritarda la concottione, & accelera la vecchiezza. Conoscesi l'Aere temperato, se subito tramontato il Sole, si rinfresca, & nascendo il Sole, subito riscalda, & conferisce quest' Aere ad ogn'età, ad ogni complessione, ad ogni sesso, & ad ogni tempo. E cattiuo ancora non solo l'Aere agitato da venti, ma quello ancora che stà sempre quieto. Quando poi l'Aere eccede in qualche qualità, & deue correggere col suo contrario, & se non hauerà naturalmente, artificialmente preparisi. Onde se sarà troppo caldo, & d'Estate, si asperga la casa d'acqua fresca, & aceto, perche l'aceto con la sua frigidità, & siccità, corregge i cattiui vapori dell'Aere, & prohibisce la putredine, & per la casa si aspergino fiori, rami, & herbe odorifere, che habbiano fa-

Aere tẽperato, e suoi effetti.

Aere distemperato.

Aere tẽperato.

Aere come si corregge.

coltà humida, come sono le viole, le rose, cime di roui, & di vite, foglie di canne, di lattuga o di salcio, di quercia, e di pruni, fior di nenufari, & rami di lentisco, & altre frigide piante si deue ancora prohibire, che nessuna persona entri

Turba. nelle stanze, perche la turba de gli huomini le riscaldano, sia piena oltre a ciò la stanza de pomi odoriferi, come sono mele, pere, cotogni, cedri, & limoni. Ma se l'Aere sarà troppo frigido, si fugge il vento, massime il Boreale, & non si esca di casa auanti al leuar del Sole, & si spargan per la stanza herbe calide, come menta, pulegio, saluia hissopo, lauro, rosmarino, & maiorana, ouero si faccia la decottion di queste herbe con garofani cinnamomo, maci, & simili, & si sparga per la stanza, & faccian li profumi ancora di cose aromatiche, come incenso, mastice, cinnamomo, laudano, noce moscata, scorze di cedro, mirra, ambra, legno, aloe, mosco, & storace, mettendo queste cose sopra carboni accesi, ouero si faccia mistura delle cose dette con storace liquida, ponendone vn poco sopra carboni. Aprono questi odori con le facultà loro gli orificij chiusi, assottigliano i grossi humori, & conferiscono a i frigidi, & humidi affetti del corpo. Si può fare ancor questo profumo: Si prenda di tutt'i sandali, egualmente meza oncia di rose, dramme sei, d'ambra dramme vna, di mosco mezo scrupolo, di been bianco, & rosso ana duo scrupoli, di fiori

Profumi.

Profumo.

di ne-

di nenufari dramme tre, di laudano dramma vna di maſtice, d'incenſo, ana dramme due, peſtinſi groſſamente, & mettanſi ſopra carboni. Oltre a ciò per correger la mala qualità dell'Aria, & per aſſottigliare, & diſſoluere i groſſi, & viſcoſi humori del corpo, ſia ſempre acceſo nella ſtanza fuoco di legne odorifere, come ſono, lauro, roſmarino, cipreſſo, ginebro, quercia, pino, abere, larice, terebinto, & tamarice. Oltre a ciò odoriſi notte, e giorno queſto pomo. Prendaſi di zaffrano dramma vna e meza di ambra orientale, ſcrupolo mezo, di moſco dramma meza, di ſtorace calamita, & di lauro ana ſcrupolo vno, ſi diſoluano con maluagia, & ſi facci vn pomo. Sempre è da tenere a memoria, che l'Aere notturno, maſſime in Roma, è inimico alla ſanità, & l'Aria delle vigne è parimente poco ſana, eccetto quando ſoffia Aquilone, & Fauonio. L'Aere di Roma ne i monti è più freddo, & più ſecco; nelle valli è più caldo, & più humido, & più graue, più denſo, più groſſo, & più nociuo. Delle ſtagioni quelle ſono ottime, che ſeruando la propria temperatura loro, ſono vguali, o fredde, o calde, che elle ſi ſiano, ma quelle che variano, ſon peſſime. Non è da laſciar di dire, che l'Eſtate, quando ſoffian venti auſtrali, ſon più ſani i luoghi eſpoſti a Settentrione, come l'Inuerno tirando tramontana, quei che ſon volti a mezo giorno. Volendoſi ſapere, che qualità ſia del-

Fuoco corregge l'aere.

Pomo odorifero.

Aere notturno.

Aria delle vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

L'Aere come si conosca buono o cattivo.

l'Aere, mettasi la notte al sereno, vna spogna bene asciutta, e se la mattina si troua secca, l'Aere e seco; se molle l'Aere è humido: Se parimente vi si metterà vn pan fresco, & si muffa, sarà l'Aere corrotto, se secco, o humido, il pane si mantenerà nell'esser suo. Correggesi ancora la malignità dell'Aere co'l buon fiato, tenendo in bocca la teriaca, il mitridato, & la confettion alchermes, stropicciando con questi antidoti i denti: Alche vagliono ancora la zedoaria, & l'angelica masticata, & questo dentifrittio, prendēdo rosmarino dramme vna, di mirra, mastice, bolarmeno, sangue di drago, alume adusto ana dramma meza, cinnamomo dramme vna e meza aceto rosato, acqua di lentisco ana oncie due, acqua piouana libra meza, mele oncie tre, cuocansi a fuoco lento, fin che sian bene schiumati, poi si aggiunga di belzoi scrupolo vno, & come vnguento si serbi in vasi di vetro; Di questo la mattina auanti al cibo se ne tenga vn poco in bocca, & si stroppiccia per le gengiue, le quali si lauino, & nettino poi con l'acqua stillata a bagno caldo, di sal bianco, & alume di rocca ana once tre, & vi si aggiunga acqua di lentisco, & si lauino i denti. Queste cose purgano la bocca, fan buon fiato, fermano i denti smossi, incarnano le gengiue, e mendando la carne putrida, & fanno i denti bianchi. Bisogna oltre acciò, che habbiamo le nottitie de luoghi, per sapere quali sian buoni, & quali

Aere come si corregga.

Dentifrittio.

Acqua da denti.

Habitatione.

quali cattiui per habitare. La casa dunque doue s'hà da habitare, non sia sotteranea, nè humida, nè vicina alla terra, ma nell'appartamēto di mezo, & che sia nel più alto luogo della Città, & che sia lucida c'habbia il vento l'Estate, & l'Inuerno il Sole, & che habbia le finestre, che si rispondin da tutte le bande, cioè dal Leuante al Ponente, & da Tramontana a mezo giorno, acciò che nissun' Aere vi faccia lungo tempo dimora, ch'altrimente vi si corromperebbe, & si putrefarebbe, nè bisogna frequentar molto le stanze da basso, ma le più alte, che così si viene a respirare l'Aere più sottile, & più puro: Adunque habitare in luogo alto, e aperto della casa, ripara che l'humido radicale non si consummi, & ritarda la vecchiezza: Ma habitare luochi vicini a terra, o sotteranei, & oscuri non è bene, perche la vita si mantiene a cielo aperto, & al lume: & all'ombra l'huomo amuffasi, & consumasi. Bisogna ancora auertire, che gl'animali l'herbe, i frutti le biade, & i vini si eleggano quelli che son nati in luochi alti, & odorati, & deputati da i venti, & temperati dal Sole, & doue non vi siano stagni ne stabbij, & doue le cose che vi nascano, si conseruano lungo tempo incorrotte, & quiui solamente è da habitare. E vtile parimente soggiornar tal'hora in villa, perciochè si come le ville prouede gli alimenti alla Città, & la Città li consūma; così la vita humana col frequen- *Vecchiezza.* *Vita.* *Villa.*

tar la villa si prolunga, ma con l'otio, & col negotio della Città s'accorta. Gioua ancora tal'hora mutare Aere, ma la mutatione non bisogna farla repentinamẽte. Et perche alla rettification dell'Aere cõferiscono le vesti, diffendendo il corpo, da quello; a questo si elegghino le vesti, che inclinino al caldo, & al secco: e l'inuerno sian le vesti di pelle d'agnello, di volpe, & di martore, & le calze si facino di pelle di lepore, che cõferiscono molto all'infermità delle gionture, ouero di volpe, che cõfortano tutti i membri. Fannosi ancora le vesti di lana, di bambagia, & di seta, & quelle, che si fanno di lino, sono manco calide. Coprasi dunque bene il corpo la notte, & il giorno, massime la testa, che è domicilio dell' anima rationale, & dalla quale delle infirmità gran parte dipende. Perilche s'hà d'auertire, che la testa non patisca caldo, ne freddo, & molti vogliono, che la notte si radoppino i panni alla testa, percioche la notte per il sonno il calor naturale fugge alle parti interne, & le parti esterne son priuate del lor calore, onde facilmente dal freddo esterno restano offese, & similmente mentre si veglia, si mandano alla testa molto calore, & molti spiriti, per l'operationi delle virtù interiori, & esteriori, & per questo è più calda: ma la notte auiene il contrario. Bisogna ancora auertire di non fare molta dimora al Sole, o al fuoco, e di non lauarsi troppo spesso la testa, imperoche que-

queste cose calide aprono, dilatano, & rendono rare le parti della testa, onde si fanno più prōte poi a riceuere le superflue humidità. Sopra le vesti s'asperga l'inuerno questa acqua; prēdesi di iride Fiorētina, zedoaria, spico nardo ana once vna, storace, mastice, cinnamomo, noce moscata, garofani ana once meza, bacche di ginepro drāme tre, been, ambra, mosco ana scrupolo vno: Tutte queste cose si stillino con vino. La state prendi d'acqua rosa libre quattro, di acetto ottimo libre vna, rose rosse manip. vno e mezo, di tutti sandali dramma vna, canfora dramma meza, mosco grani sette, specie di diambra, di iride ana oncia vna, si pesti il tutto, eccetto le specie, il mosco, & la canfora, & dissoluto ogni cosa in acqua rosa, posti in lambico per noue giorni, in fimo equino, stillisi: S'asperga ancora sopra le vesti con questa poluere, aggiuntaui acqua rosa, prendi rose rosse, viole, ana once vna scorze di cedro, mortella, legno aloe, sandali citrini ana oncia vna, canfora, ambra, ana scrupolo mezo, mosco, been ana grani cinque, facciasi poluere sottilissima: Si portino in mano cose odorate; la state vna spogna bagnata in acqua rosa, & aceto rosato, e s'odori spesso, ouero si porti in mano questa palla odorata; Prendi carabe dramme due, rose dramme vna, coralli rossi scrupoli quattro; fior di nenufari dramme vna e meza, bolarmeno dramme vna storace calamita dramme

Vesti.

Acqua odorifera.

Palla odorata.

vna

vna e meza, legno, aloe ſcrupoli due, maſtice dramme vna, laudano dramme due; ambra, moſco ana grani due, ſi peſtino con piſtello caldo, & ſi formino le palle. L'inuerno ſi porti vna ſpogna infuſa in aceto nel qual ſian macerati garofano, & zedoaria, ouero ſi porti in mano queſto pomo d'ambra: Prendaſi laudano oncia meza, ſtorace calamita dramme due, belzoi, maſtice ana dramma vna; garofani, noce moſcata, croco, grana di tintori, cera bianca, legno aloe ana ſcrupolo vno, ambra ſcrupolo mezo, moſco diſſoluto in maluagia grani cinque, compiſtello caldo ſi formi vn pomo.

Tomo di ambra.

Biſogna oltre acciò difendere il petto, & lo ſtomaco con pelli d'agnello, o di lepore, o con cuginetto di piuma, o con pezze di roſato eſſendo che lo ſtomaco male affetto ſia la madre dell'infermità. Oltre acciò i panni, che s'vſano per lo ſtomaco, & per la teſta, habbiano odore di zafferano, di legno aloe, & di ambra, che queſte coſe da vigore al ceruello, ma il moſco ſi laſci, per la molta ſua euaporatione. Le mani ancora ſi cuoprino con guanti, l'inuerno di pelli di volpe, & la ſtate di pelli di lepore, di alcapretto, e di aguello. Finalmente oltre all'altre coſe, ſi fuggano con tutte le forze la frigidità de i piedi, & delle mani, eſſendo che molte indiſpoſitioni ſogliono da queſte coſe procedere.

Stomaco come ſi difende.

Panni.

DEL

DEL MOTO, ET DELLA quiete.

Ne sensim ignauo languescant corpora somno,
Internusq; animos hebetet supor excute lentum
Torperem, & varias exerce membra per artes;
Nunc ferro vitem attonde, nunc vomere verte
Tellurem, aut equitans dorseque innixus equino
Compita carpe fuga, fluuiosq; euince rapaces,
Corporis hinc totus exudat inutili humor
Artubus, & vitium calor excutit auctus, abitq;
Quicquid in est morbi, sensusq; famesq; vigescunt.

CAP. II.

PErche non solo a conseruar la sanità, ma ancora alla buona habitudine del corpo è necessario il moto, per questo dopò l'Aere è da venire all'essercitio; il quale è potentissimo a conseruarci sani; essendo che per esso si espurgan le superfluità di tutto il corpo, & si dissoluono in modo, che non ci bisognano più medicamenti. Sono molte sorti di moto, & quello è ottimo che da se stesso si fa, essendo cognatissimo a i membri: ma quello, che si fa in carozza, ò in naue, ò à cauallo, & simili, è men buono. Sono alcuni essercitij validi, & faticosi, & alcuni moderati, leggieri, & deboli; l'essercitio temperato è quello, che conferisce alla sanità, perche corobora il calor naturale, consumma le su-

Essercitio & suoi effetti.

Essercitio ottimo.

le ſuperfluità, viuifica la giouentù, alleggeriſce la vecchiezza, prohibiſce la ripienezza, fortifica i ſenſi, fa agile il corpo, & fortifica i nerui, & tutte le gionture, perche le parti eſſercitate diuentano più robuſte; eſſo ancora conſolida i membri, & tutte le digeſtioni, mantiene i meati del corpo aperti, accioche eſalino i fumoſi vapori delli ſpiriti, i quali ſono iſtrumenti di tutte le virtù; è finalmente la conſeruatione della humana vita, eſſendo ſola cagione, che ſi faccia de i cibi ottima preparatione, concottione, aſſimilatione, finalmente l'eſpurgatione di tutte le ſuperfluità. Gl'eſſercitij leggieri ſono come il peſcare, l'vccellare, & altre coſe, che rallegrano l'animo: & ſi come l'eſſercitio moderato conferiſce mirabilmente alla ſanità coſi per il cōtrario l'otio ſouerchio è di grandiſſimo nocumento. Le frittioni ancora ſono vtiliſſime, percioche prohibiſcono, che gl'humori non corrino alle gionture, e facendoſi a tempo debito, cioè quando da gl'inteſtini ſaranno mandate fuori le ſuperfluità, aiutaranno la digeſtione, alleggeriranno il corpo, & apriranno i pori, accioche più facilmente per eſſi ſuaporino le ſuperfluità, tirano il ſangue alle parti eſtreme velocemente, inſpeſſiſcono i corpi rari, e gli ſpeſſi fan rari, indurano i molli, & mollificano i duri, & finalmente corroborano il calor naturale. La quantità dell'eſſercitio poi è fino a tanto, che il corpo ſi comincia ſtancare, ſi ri-

Eſſercitij leggieri.

Otio ſouerchio & ſuoi nocumēti.

ſi riſcaldi, & acquiſti florido colore, & comincia a ſudare; ilche quando ſarà, biſogna mutarſi di panni, & aſciutti bene tutti i membri, metterſi gli altri panni, & ſe biſogna, ſtarſene vn poco in letto, & quietarſi ſino a tanto, che ſi ſaran rihauute le forze. Il tempo poi da fare eſſercitio è auanti al cibo, e ſpurgati prima gli eſcrementi del ventre, & della veſſica, perche gran danno ſuole auenire a coloro, che ripieni di cibi, ſi eſſercitano, perche ſi come il moto fatta auanti al cibo è conſeruatiuo della ſanità, coſi dopò il cibo, e generatiuo d'infirmità. Adunque ogni eſſercitio ſia auanti al cibo, & dopò ſeguiti la quiete; ma da queſtá regola ſono eſſenti gl'Agricoltori, i quali ſon auuezzi ad eſſercitarſi ſubito dopò il cibo, & in queſti ſi verifica quel detto, che è meglio eſſercitarſi pieno, che voto. Nell'eſſercitio ancora è da guardarſi dal freddo, percioche l'eſſercitio hauendo aperti i pori, entra la frigidità facilmente, inducendo poi catarri, & altre diuerſe infirmità. Adunque la mattina euacuati gli eſcrementi del corpo prima, faccino le frittioni alle parti eſtreme, cominciãdo dalle ginocchia fino a i piedi, & dalle coſcie fino alle ginocchia, poi dalle coſte ſuperiori all'inferiori, poi dal dorſo alle ſpalle, & alle braccia fin' alle mani, poi al petto tirando lateralmente verſo le braccia, & queſto ſi faccia con vno ſciugatoio leggiermente ſtroppiciando fino a tanto, che

Quãtità dell' eſſercitio.

Tempo dell'eſſercitio.

Freddo dopò l'eſſercitio.

Frittioni.

Essercitio de' vecchi. che la pelle alquanto si arrossi. Laudasi ne i vecchi il moto de i mẽbri superiori, come delle spalle,& delle braccia, perche diuerte gl'humori, che non vadino alle parti inferiori,& per il contrario l'essercitio a piede, o lauande con acque dolci, preparano i vecchi alla podagra. *Lauande per piedi.* Onde douendosi alcuna volta lauare i piedi, si lauino con liscia debole, in cui sian bollite rose rosse, e vn poco di sale, & si lauino in tempo, che nõ vi sian dolori, da poi è bene di mettersi da se stesso i calzetti,& l'altre vesti, senza aiuto di seruitori, che così si essercita mediocremente il corpo, & il calor, & gli spiriti si risuegliano. Et non è da laudare lo stringersi con legacci i calzetti, anzi è meglio vsarli intieri senza ligacci perche stringendoli inducano dolori, *Sputare.* & prohibiscono, che il calore, il sangue, & gli spiriti non corrano alle gionture, onde si indeboliscono, & si preparano a' dolori,& ad altri nocumenti. In oltre è molto vtile tossendo sputare,& cacciar fuori gli escrementi del corpo, facendo essercitio. Oltre acciò, auanti l'essercitio, la mattina del leuarsi bisogna stropicciarsi la testa, & pettinarsi, *Pettine.* con pettine d'auorio, dalla fronte verso la nuca, dando almeno quaranta pettinate, poi con panno ruuido, ò con l'vgne, ò con spugna stropicciãdo la testa, *Pettinarsi conferisce alla vista.* se ne leui ogni superfluità, che vi fosse, accioche gli spiriti s'assottiglino, e s'aprano i meati del capo, accioche le fumosità più liberamente

te ſuaporino, che coſi ſi corroborano tutte le virtù interiori, cioè l'imaginatiua, la cogitatiua, & la memoria, & l'vſo del pettine riſtora mirabilmente la viſta, maſſime guardando nello ſpecchio, il quale eccita tutte le virtù animali, & maſſime la viſta: & il pettinarſi ſpeſſo il giorno, tira vapori alle parti ſuperiori, & facilmente gli rimoue da gl'occhi; ma nel pettinarſi non ſi tenga la teſta molto ſcoperta, poi ſi pettini con vn'altro pettine la barba, la quale ſi tagli ſpeſſo, perche rallegra, & da prontezza di animo. Couiene ancora ſtranutare dopò l'vniuerſale euacuatione, mettendo nel naſo vn poco di poluere di pepe, & piretro. Poi biſogna lauar la faccia, & le mani, ſecondo quel verſo.

Barba.

Starnuti.

Lauarſi le mani, e il viſo.

Si fore vis ſanus, ablue ſæpe manus.

Et il lauarſi la faccia viuifica la virtù rilaſſata, eſſendo che il calore ſi riuoca dentro per Antipariſtaſi, & la virtù vnita più gagliarda diuenta. L'inuerno ſi laui con decottione di ſaluia, o di roſmarino, qualche volta, fatta in vino. L'eſtate ſi conuien l'acqua freſca, nella quale ſia giunta vn poco d'acqua roſa, con vn poco di ſapone bene odorifero. Biſogna lauare ſpeſso le mani, perche ſono inſtrumenti che tengon netti gli organi, per i quali eſcono le ſuperfluità del ceruello, come ſono l'orecchie, gli occhi, & le narici, & per queſto ſi dice.

Lauãda per l'inuerno.

Lauãda per la ſtate.

Lotio

Lotio post mensum tibi confert munerabina,
Mundificat palmas, & lumine reddit acuta.

Acqua calda è cattiua per le mani. Ma dopò il cibo non bisogna lauar le mani con acqua calda, perche genera vermi nel ventre, & la ragione è perche con l'acqua calda si tira fuori il calor naturale, onde ne vien la digestione imperfetta, la quale è potissima cagion de' vermi. *Vermi.* Gli occhi ancora si lauino con acqua fresca, accioche si leuino da loro l'immonditie, & mettansi gl'occhi in acqua fresca, *Occhi.* & chiara, & appransi, che così s'assottiglia la vista, & si mondificano gli occhi. Poi con vno asciugatoio bianchissimo, & odorifero s'asciughino. *Denti.* Si nettino poi bene i denti, che non essendo netti fan puzzare il fiato, & miste col cibo le superfluità de i denti, causano corrution del cibo oltre che i denti sporchi mandano al ceruello cattiui vapori, & nessuna cosa è meglio a conseruare, & tener netti i denti, che il lauargli due volte il mese con vino, nel quale sia bollita la radice di titimallo. *Denti come si conseruino* E ancora da lauar qualche volta la testa, nè bisogna in ciò osseruare quella antica sentenza, che dice, che si lauino spesso le mani, raro i piedi, & non mai il capo: perche lauandosi la testa qualche volta, conforta grandemente il ceruello, massime lauandosi l'inuerno con liscia dolce, nella quale sia bollita saluia, bettonica, steccade, a saramaiorana, camamilla, mortella, & vn poco di vin bianco odorifero, & si vsi sapone fatto di *Capo quandó si laui.*

sapone Venetiano, ò damaschino, once due, diagarico eletto oncia vna, di laudano drāme tre, di garofani, & spico nardo ana, scrupoli, duo, cō olio mirtino, si faccia palla. La state si facciano bollir nella liscia rose secche, & in vece di sapone si vsino rosi d'oua fresche intepiditi. Lauata la testa, bisogna asciugarla subito cō pāni caldi, in modo che non vi resti humidità, perche il ceruello è humidissimo, & per questo è la natura gli ha fatti tanti luoghi ad espurgarlo dalle superfluità. Quando oltre acciò laua la testa, non si deue troppo presto esporre all'aria, & per questo e meglior lauarsi la sera auanti cena. Fatte tutte queste cose, bisogna andar la prima cosa alla Chiesa, & far preghiere à Dio, il quale è perfettissimo Medico che conserui la sanità del corpo, & della mente. Poi andar fuori, cominciando a fare essercitio piaceuolmente, tanto che si cominci quasi a sudare. Et più gagliardo essercitio si conuiene la mattina, che la sera. Et è da sapere, che sì come l'vso del moderato essercitio aiuta grandemente a conseruar la sanità, così il souerchio apporta al corpo danno grauissimo, & così, si come il moto auanti al cibo conferisce grandemente alla sanità così fatto subito dopò il cibo tira per tutto il corpo gli humori, & i succhi, che stan nello stomaco ancora crudi, onde poi si generano varie, & diuerse infirmità. Non si conuiene adunque

Sapone per la testa.

Lauarsi la testa quando è meglio.

Essercitio più gagliardo quando.

Luoghi per lo esseritio. dopò pranzo essercitatione alcuna, ma è conueniente la quiete, massime per vn' hora dopò il cibo. Dapoi è bene di spasseggiare alquanto, perche il cibo discenda al fondo dello stomaco. Gli essercitij finalmente son migliori fatti allo scoperto, che sotto i portici; al Sole, che all'ombra, & fatti all'ombre, o di muraglie, ò di spaliere odorate, sono più vtili, che quelli fatti al coperto, & meglio è il passeggio dritto che il torto. *In vece di essercitio, che conuiensi.* Quelli poi che per qualche accidente non possono caminare, si faccino portare in lettica, in cocchio, ò in sedia ò caualchino vna chinea, tanto che in qualche modo si mouano auanti al cibo; *Appetito.* se vogliono gustar bene, & mangiar cõ qualche appetito, che per l'otio s'attrista lo stomaco, & per l'essercitio s'allegra, Essercitato dunque il corpo a bastanza, si riposi al quanto fin che cessata la perturbatione, il calore, & gli spiriti si ricreino, e poi si mangi, che mentre sono in riuolutione, tirano i crudi humori alle viscere, che restano poi grandemente opilate. *Essercitio della mẽte.* Non è oltre a ciò da disprezzare l'essercitatione della mente, imperoche si come il corpo con l'essercitio si rende gagliardo, cosi l'animo per gli studij si nutrisce, & acquista vigore, & motti per gli essercitij dell'animo si sono liberati da infirmità grandissime. *Essercitij dell'animo.* Sono gli essercitij dell'animo, le speculationi, & il cãtare i Salmi, cõ instrumenti musicali, & attendere all'Historie theologi-

che,

che, che queste cose dilettando all'animo, lo pascono in modo, che tutte le virtù diuentino più forti a resistere all'infermità, & a superarle, & fatti questi essercitij a debito tempo, cioè perfetta la cõcottione del cibo, & notriscono, & corroborano l'anima, e fan perfetta memoria; quindi vẽgono gli huomini dotti, & atti al gouerno delle Republice; ma fatti fuori di tẽpo, impediscono la digestione, radunano molte superfluità, cagionando varie opilationi, & spesso generano febri butride. Se oltre acciò vecchi staranno in cõtinuo otio, senza fare essercitio, essẽdo la vecchiezza come vna putredine, aggiungẽdosi putrido a putrido tãto più si putrefanno, & diuerran secchi; ma essercitandosi dureranno più lungo tẽpo, & quindi auiene, che per tutte le bocche si ode quella graue sentenza. Che lo studio della sanità consiste in non satiarsi de i cibi, & in nõ esser pigro alle fatiche, & che l'essercitio, il cibo, il bere, il sonno, & l'altre cose tutte debbono essere mediocri: & con questi duo capi principalmente si insegna tutto quello che si cõuien di fare per conseruar la sanità, & prolungar la vita.

Anima, Memoria esser citio fuori di tẽpo.

Olio, & suoi nocumenti.

Sanità.

Vita.

DELLA QVIETE.

At cum sub varij excieueris artibus artus
Depuleritq; calor concreta alimenta saporis

Interna, nimio, ne vis lassata labore
Deficiat, Placidæ fessum te dede quieti,
Præsertius si prælongas conuiuia in horas.
Duxeris, & plenis vndarint fercui amensis,
Tunc quærenda quies, tunc otia dulcia amato,
Quò sopita fames stomaco rediuiua resurgat,
Eximansq; nouas epulas velut ante reposcat.

Essercitio & suoi effetti.

Otio, & suoi effetti.

SI come l'immoderato essercitio apporta alla sanità molti incommodi, cosi fa altresì l'otio, & la souerchia quiete, & nõ solo offende il corpo, ma indebolisce l'animo, che stando il corpo in otio si radunano molte superfluità, dalle quali poi si cagionano infinite infirmità, perche mentre stà il corpo in otio, s'accrescono molte materie crude, & si fanno l'opilationi, & l'otio consumma, & corrompe le forze, estingue il calor naturale: & accresce la flemma nelle vene, & ingrassa il corpo, & l'indebolisce, & si come per l'essercitio, il natural calor s'accresce, & si facilita la concottion delli cibi: cosi per l'otio s'impedisse, & s'estingue: & per questo l'otio si connumera tra le cause de i morbi frigidi: e conoscendo quel Poeta quanto l'otio nocesse alla sanità, disse.

Cernis vn ignauum corrumpant ocia corpus:
Vt capiant vitium, mi moueantur aquæ?

Et corrompe l'otio non solo tutto il corpo, ma è causa ancora di cattiui pensieri, come disse il medesimo Poeta,

Quæri-

Quæritur Agestius quare sit factus adulter?
In promptu causa est desidiosus erat.

E dunque la quiete contraria al Moto, & è ristoro delle fatiche, perche, *Quiete.*

Quod caret alterna requie durabile non est,
Hæc reparat Vires festaq; membra norat.

Et è la quiete non solo al corpo, ma ancora all'animo necessario, quando è faticato da pensieri, da facende, & da studij, perche, *Riposo.*

Ocia corpus alunt, Animus quoque pascitur illis.

In somma senza quiete il vigor dell'animo non si può lungamente conseruare; oltre che il riposo ha gran forza in aiutare le speculationi, & le profonde inuentioni delle cose occulte. Conferisce la quiete dopò il cibo, accioche i cibi risiedino nel fondo dello stomaco bene vniti, che se ne fa poi di loro buona digestione. Et si come a i flemmatici, & alle fredde, & humide nature è vtile il moto: così a i calidi, & a i colerici è la quiete più commoda. Bene è vero, che la souerchia quiete, chiamata otio, come s'è detto, è di grandissimo nocumento non solo a i corpi, ma all'animo ancora, percioche fa gli huomini negligenti, pigri, ignoranti, scordeuoli, & smemorati, e tutti senza pensieri inetti al consiglio, & al gouerno della republica. L'otio poi del corpo fa gli huomini grossi, pigri, poltroni, mal sani, da poco, scoloriti, rifredda, & estingue il calor naturale, accresce la flemma, & empie il cor- *Quiete dopò il cibo.* *Otio, & suoi effetti.*

Moti frigidi. po di superfluità generando infirmità frigide, come gocia, catarri, opilationi delle viscere, epilepsia, podagra chiragra, & dolori artetici, quādo poi alcuno è necessitato a stare in otio, & non è libero a poter fare essercitio, bisogna auertire di nutrirlo di cibi leggieri & di brodi, i quali facilmente, & senza molestia si distribuiscono per tutto il corpo, & lubricano il vētre, & questi tali bisogna che auertiscono di star poco a sedere, ma dritti, che così meglio si distribuiscono i cibi, & a questo proposito si dice.

Parce mero, cenato parum, nunc sit tibi vanum.
Surgere post epulas: somnum fuge meridianum.

Adunque la souerchia quiete non poco nocumento dà al corpo, per questo è d'auuertire, *Otio.* che sia tēperata, & che non diuēti otio, il quale non può stare lungo tempo senza dar nocumento. Onde veggiamo, che gli incaterati che *Incarcerati.* stanno ne' ceppi, & ne i ferri, che non si possono muouere, sempre pigliano qualche infirmità; imperoche si infrigidisce il lor corpo mentre per le souerchie humidità non può liberamente il calore diffendersi a i membri; essendo impedito il transito non solo al calore, ma a cibi ancora per essere i meati opilati. Onde poi mancano le forze, & i membri si risseccano, & s'assottigliano. Et all'incontro l'essercitio temperato dissolue le superfluità; & apre le vie, accioche si possa il calor naturale liberamente diffondere; & per questo

Hip-

Hippocrate afferma eſser l'eſsercitio moderato vtiliſſimo a i flemmatici,& a quei che ſon frigidi, & humidi di natura,ma i calidi, & colerici, la quiete è più commoda, perche humetta i corpi; adunque l'eſſercitio, & la quiete ſian moderati per conſeruar la ſanità; e prolungar la vita. *Eſſercitio moderato.* *Quiete moderata.*

DEL SONNO, ET DELLA Vigilia.

Deficiunt vigiles ſenſus,hebetantur ocelli.
Tertia iam abſumpto præterit hora cibo,
Cæcuba,præcipiunt ſomnos,caput annuit,ite
Conuiuæ,inſolitos currite quiſque thorus.
Naturæ hic benè feruet opus,benè concoquit hepar,
Venter,& amplexu nobiliore cibum:
Lethæa eſt reſupina queis,hinc omnia pallent
Membra,iecurreni,neroi,ora,caput ſtomachus.
Pronus queſque cubet, dextera vel parte recumbat
Mox leui lateres commoda ſomus amat.
Somne nihil ſine te benc poſſumus optime ſomne.
Blanda ægris animis corporibusq; quies.

CAP. III.

TVtti gli animali per le lunge fatiche,& vigilie ſi conſummano,& per queſto hanno biſogno d'eſser riſtaurati con la generation di nuo-

Sonno moderato e suoi effetti.

di nuouo humido radicale,& delle rinouation delli ſpiriti riſoluti,le quali coſe ſi conſeguiſcono dal moderato ſonno, le cui cõmodità ſono datte, imperoche riſcalda, & corrobora i mẽbri,cõcuoce gli humori, accreſce il calor naturale,ingraſſa il corpo, ſana l'infermità dell'animo, & mitiga le moleſtie della mente, perche nel tempo del ſonno la facoltà animale ſi riposa, & la natura opera più gagliardamente. Il ſonno ancora aiuta la concottione de' cibi, non ſolo nello ſtomaco, & in tutto il corpo, perche per il ſonno il calor naturale ſi riconcentra nelle parti interne, onde i cibi meglio ſi concoquono,& le ſuperfluità meglio ſi caccian fuori. Il ſonno finalmente rimoue ogni fatica,& ogni laſſitudine cauſata dalle vigilie,& per queſto è chiamato ripoſo delle coſe,& pace dell'animo,ſecondo queſti verſi.

Sonno moderato.

Somne qui es rerũ placidiſſime,ſomne Deorum,
Pax animi,quem cura fugit, tu pectora duris,
Feſſa miniſtery multos reperaſq; labor.

Sonno ſuperfluo.

Ma è da fuggire ſempre il ſonno ſuperfluo, & troppo proliſſo, percioche infrigidiſſe,& diſſecca, indeboliſce il calore, & genera humori flemmatici, da i quali poi viene la pigritia, & la poltroneria, & manda molti vapori alla teſta, onde ſi cauſano poi le diſtillattioni, & catarri, nuoce grandemente a i corpi graſſi,& ripieni,& in ſomma non conferiſce a i corpi,nè a gli animi nè alle facende,& chi dorme

me troppo, è simile a vn mezo huomo, & quasi morto, percioche fuor ch'il concuocere il cibo, il non vedere, non vdire, non intendere, non parlare, & esser senza ragione, sono cose simili alla morte. Il sonno superfluo oltre ciò a i corpi sani, & infermi induce asma, & si prepara alla apoplesia, all'apilesia, alla paralisia, allo stupore, & alla febre; & oltre a gli altri incommodi, fa che gli escrementi non si mandino fuori al debito tempo, ma si ritengano lungamente ne i vasi. Si fà il sonno eleuandosi da i cibi vapori, che arriuati al ceruello, & ritrouandolo frigido, & denso, si congelano, & fatti graui, & discendendo, opilano i meati sensitiui de i mēbri, in quella maniera, che si genera la pioggia nella meza regione dell'aria, per l'ascēso de i vapori. Et le vigilie causano dal souerchio calor del ceruello, & sono causa dell'angustie della mente, & delle digestioni de' cibi, imperoche per le vigilie in calor naturale, che si chiama primo instrumento dell'anima, si indebolisce, & lascia la cōcottione: imperoche l'anima serue al corpo, mētre vegghiemo, & distribuita in molte parti non è libera, ma distribuisce alcuna parte di se a tutti i mēbri, & sēsi del corpo, all'audito al viso, al tatto al gusto, al caminare, all'operare, & ad ogni facoltà del corpo. Onde da tāti negotij impedita lascia i cibi nello stomaco, & indi nascerebbe crudeltà, se la natura nō soccorresse col sōno, il quale è l'otio del-

Sonno come si facci.

Vigilie doue si causano.

Calor naturale.

dell'anima rationale, e de gl' animali facoltà dolce riposo. Conferisce il sonno a i flemmatici, perche concuoce i crudi humori, da i quali generandosi poi buon sangue, l'huomo diuenta più calido, accresciuto dalla copia del sangue natural calore. E vtile ancora a i collerici quanto alla quiete; dell'animo, & quanto alla correttione della cõplessione del corpo. Ma più che a gl' altri conferisce a malenconici, essẽdo che il sonno solo muta la loro intemperie, percioche per il sonno acquistano calore, & humidità, cose cõtrarie alla lor complessione. A i sanguigni conferisce manco che a gli altri; Nõdimeno il sonno diurno, & meridiano bisogna fugirlo, eccetto quãdo l'huomo è constretto dalla consuetudine, ouero che la notte precedente non si fosse dormito: oueramente quãdo si senta lassitudine di mẽbri, che in questi casi è da concederlo, massime a quei c'hanno lo stomaco debole, & che nõ possono digerire, & all'hora non si deue stare con la testa bassa, nè il letto, ma in vna sedia con la testa alta, & non duri più di vna hora. Adunque il sono diurno rispetto al notturno è sempre cattiuo, massime ne' giorni canicolari, percioche all'hora si fanno ne corpi nostri operationi contrarie, che il sonno riuoca il calore alle parti interne, & il calor dell'aria alle parti esterne, & in quel tempo il ceruello si riempie di molti vapori, i quali poi vniti, & condensati in ac-

Sonno. *Melanconici.* *Sonno diurno.* *Giorni canicolari.*

in acqua, descendono alle parti inferiori, & accrescono le flussioni, & discendendo a diuerse parti del corpo acquistano diuersi nomi come dimostrano questi versi.

Si fluit ad pectus reuma, tunc dico Catharrum:
Ad fauces brancos, ad nares dico Corizam.

Cosi ancora cagionarebbono altri accidenti, & per questo il giorno è da vegghiare, & la notte da dormire; perche il dormir del giorno prepara innumerabili infirmità catarrati, fa mal colore, graua la milza offende i nerui, fa pigro, & genera posteme, & febre: oltre acciò essendo il giorno luminoso e atto a gli essercitij, & alle vigilie, ma la notte con la sua oscurità, & quiete è più atta al sonno, sì per la frigidità dell'aere, come ancora per la tranquilità, & quiete della mente, & del corpo, ch'allhora non si interrompe il sonno da strepiti, & da romori, & per questo fu detto:

Sonno meridiano, & suoi nocumenti.

Si vis in columen, si vis te reddere sanum,
Curas tolle graues: somnum fuge meridianum;
Parcem mœro, canare caue, nec sit tibi vanum
Pergere post epulas: rasci cordo profanum,
Nec teneas mictum, nec cogas fortiter annum.

Ma se alcune necessità (come si è detto) costringe a dormire il giorno, o per le nottutne vigilie, o per ristorar le forze, dormire vn poco non nuoce, perche riuocato il calore a le parti interne, si fa miglior concottione: ma si dorma ne i giorni longhi, sedendo sopra vna sedia di

Dormire il giorno come.

cora-

corame con la testa eleuata, ma nõ piegata innanzi, o all'indietro, ma sopra i lati, che cosi si fa minore euaporatione al ceruello, ma non si dorma in letto molle, & delitioso, ne profumato, cõ mosco, o ambra, o legno, aloe, perche cosi si fa troppa dimora, e s'aggiraua la testa, ne meno si dorma sopra cose dure, che potrebbe far rompere qualche vena nel petto. La notte poi non si ha adormire con la testa, o con le braccia, o piedi scoperti, perche la frigidità delle parti estreme nel sonno apporta grã nocumento al ceruello. Bisogna auertire ancora di nõ dormire in camera doue entrino i raggi della Luna, perche nuoce grandemente alla testa, facendo catarri più che se si dormisse al sereno. Oltre a ciò non è da dormire subito dopò il cibo, ma al manco due hore dapoi, & se più sarà meglio, perche allhora si farà meglio la concottione de i cibi: Nõdimeno è maggiore offesa il dormire subito dopò prãso che dopò cena, perche si risueglia dal sõno prima che la testa possa digerire i vapori eleuati dal cibo. Oltre a ciò è nociuo ancora dormir a stomaco voto, perche indebolisce la virtù, ne bisogna nel dormire far molte riuolte, perche si causa la corruttione de i cibi nello stomaco, si accresce le superfluità, & finalmente si prohibisce la digestione delle materie, & l'espulsione loro a i luoghi naturali. E nociuo parimente il dormir alla supina, perche offende la schiena, & le reni,

Dormir sopra cose dure.

Piedi, e braccia coperti.

Luna.

Dormir quanto dopo'l cibo.

Dormir a stomaco voto.

Riuolte nel dormire.

Dormire alla supina.

reni, impedisce l'anhelito, & prepara a cattiue infirmità de i nerui, perche le superfluità vãno alla nuca, & alla spina, & alle parte posteriori di modo, che non si possono espurgare per il naso, ne per il palato, ne per altre congrue regioni: bene è vero, che quando ci è la renella è bene di dormire sopra la schiena. E la forma del dormire, accioche il cibo più facilmẽte descẽda al fondo dello stomaco, cominciar il sõno sopra il lato destro per due hore, poi riuoltarsi sopra il sinistro per più spatio di tempo, ch'aiuta molto la digestione: imperoche allhora il fegato abbraccia il cibo, come la gallina i pulcini, & stan sotto allo stomaco, come il fuoco a vn caldaro, & così si fa più presto, & megliore digestione; poi in fin del sonno bisogna tornare in sul lato destro, accioche più facilmẽte il cibo descenda dallo stomaco al fegato, & che le superfluità dalla prima digestione più liberamente se ne vadino a gli intestini. Ma quando lo stomaco fosse debole, ilche si conosce dalla frigidità, che si sente nella sua ragione, & di tutti acetosi, & dallo sputo dopo il cibo insipido, allhora è meglio cominciare il sonno sopra il ventre, che tal sonno corrobora la faccia, il petto, & la digestione, quantunque non si conuenga a quei, che patiscono flussioni a gli occhi, perche vi fa concorrere più materie: però sarà meglio in quel tempo tener allo stomaco vn cuginetto di piuma molle, & minu-

Forma del dormire.

Sonno sopra il vẽtre.

Cuginetto per lo stomaco.

& minuta, come ſon quelle dell' Auoltore, ò in vece di piuma s'empia il cuginetto di cimatura di ſcarlatto. Et tra le coſe, che grandemente giouano alla frigidità dello ſtomaco, è il tener abbracciato, vn fanciullo carnoſo, o vn cagnolo graſſo, che ſcaldando lo ſtomaco aiutano la digeſtione del cibo. La quantità del ſonno ſi deue prendere alla perfettione della concuttion, che ſi conoſce dall' vrina; che quando è come acqua dimoſtra eſſer ſucco crudo nelle venne, & allhora più biſogna dormire; l'vrina poi citrina moſtra eſſer ſucco concotto, & allhora non è più da dormire; Ma queſto tempo del ſonno ſi varia ſecondo la diuerſità delle compleſſioni, dell'età & de i tempi; percioche quei che ſon di calda compleſſione digeriſcono preſto, & a queſto baſta vn ſonno di ſei hore: ma quei che ſon di compleſſion frigida (eſſendo in loro la virtù digeſtiua debole) han biſogno di più lungo ſonno, onde a i gioueni baſtano ſei hore di ſonno: ma a' vecchi nõ ſi conuengono mãco di otto, ò noue hore; & ſempre è meglio, che il ſonno ſia alquanto più lungo, che le ſuperflue vigilie, per le quali s'indeboliſce il ceruello, onde molte ſuperfluità flemmatiche ſi moltiplicano. Et il ſegno della baſtãza del ſonno è la leggierezza di tutto il corpo, & maſſime del ceruello, e il deſcẽſo de i cibi dallo ſtomaco, & la volontà di andare del corpo, e d'vrinare, & il ſentirſi leuate le laſſitudini delle

Stomaco frigido.

Quantità del ſonno.

Sõno de' gioueni.

Sõno de' vecchi.

paſſa-

passate vigilie: si come incontrarij segni, cioè la grauità del corpo, & i rutti, che habbino odore de i cibi, significano, che non si sia a bastanza dormito. E da sapere in somma, che il sonno moderato ristora le facoltà animali, aiuta la concottione de i cibi, & de i crudi humori, fa scordar de i trauagli, & de i cattiui pensieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo, ristora tutte le facoltà risolute; accresce il calor naturale, ristora l'humido radicale, rischiara, & conforta la vesta, leua la lassitudine, refocillando i corpi stanchi, & ritiene le flussioni; ma quando immoderato graua la testa, conturba la mente debilita la memoria, & tutte le facultà animali; infrigidisce il corpo, multiplica le flemme, estingue il calor naturale, induce nausea fa il volto pullido, & nuoce a tutte le indispositioni flemmatiche. Quando poi il sonno sarà poco, & l'huomo non possa dormire, almeno si stia a riposo con gl'occhi chiusi, che questo supplisce in luoco del sonno. E oltre a ciò è da sapere, che ne vecchi, c'hanno lo stomaco frigido, & il fegato calido, bisogna cominciare il sonno su'l latto sinistro, perche così vien lo stomaco a riscaldarsi, & si fa miglior concottion de i cibi, per essere lo stomaco fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Sonno moderato.

Sonno immoderato.

Stomaco frigido.

DEL-

Surgite ab Oceano rapidus iam ſurgit Eous,
Amore roſeum iam iubar ecce rubet.
Iam vigilate graues ſomno vinoque ſepulti,
Septena in ſomnos eſt ſatis, hora meos.
Longior obtundit cerebrum, torpedine ſenſus
Afficit, exacuet quem vigilata dies.
Sic calor internus reuireſcit, & aptius omni.
Sorditie eiecta membra vigore fouet.
Luce vigent operoſæ artes, it Miles ir arma
Luce, gemunt feſſi ſub iuga luce boues.
Delia non noctu venatur, noſter quieſcunt
Pulpita, ſed luce docta Minerua vigil,
Luce minax Pallas, vigilate quot bona lucis?
Corpora, Dij ſenſus, ingenium, arſq. vigent.

Vigilia moderata, et ſuoi effetti.

LA vigilia è vna intenſione dell'anima del ſuo principio, a tutte le parti del corpo, & quando è moderata eccita tutti i ſenſi diſpone la facoltà alle operation loro, & caccia fuori le ſuperfluità del corpo, ma ſe ſarà immoderata, corrompe la temperatura del ceruello, fa delitio, accende gli humori eccita infermità acute, fa gl'huomini famelici, magri, e di brutto aſpetto; indeboliſce la virtù concotrice, riſolue gli ſpiriti, riempie de vapori la teſta, fa gl'occhi concaui, accreſce il calore, & accende la collera, impediſce la digeſtione, & cauſa crudità de cibi, perche il calor naturale và alle parti eſteriori,

Vigilia immoderata, & ſuoi effetti.

riori, & per questo si dà per regola, che il sonno, e la vigilia siano moderati.

DELLA REPLETIONE, & Inanitione.

Scinditur extumidum corpus conuiua vorator,
Desine iam, in patinis cora diurna tibi est.
O rapula, & ingluuies tibi mors erit, illa, venter,
Et iecur, & renes, splenq; caput dolent.
Si vix inspiras, si te vexante podagra.
Et chiragra exclamas, culpa miselle tua est.
Desine tam extremo fomis aduersate furori,
Dedecet, & nocuum est cedere velle gulæ.

CAP. IV.

DAl mangiare de' cibi si radunano molte superfluità, delle quali gran parte per l'essercitio consummano, il resto bisogna con qualche artificio cacciarlo fuori del corpo. Son queste superfluità diuerse, secondo che da diuersi luoghi procedono, come sputti, mocci del naso, sudori, vrine, fece del ventre, & altre sordidezze del corpo, che se non si cacciano fuori, sogliono generare molte infirmità, come opilationi, febri, dolori, e posteme, & per questo con ogni diligenza è da procurare la euacuation loro, perche tutti quei mali che da pie-

Superfluità.

Euacuation della superfluità.

pienezza procedono, cõ l'euacuatione si guariscono, come quei che vẽgono da euacuatione con la repletion si sanano. Adunque è da biasimare la souerchia euacuatione, perche da essa il calor naturale, e gli spiriti si risoluono, per ilche le virtù mancano dall'operation loro, & lo stomaco voto moue il mal caduco; è d'auertire adũque principalmente, che le superfluità del vẽtre, & l'vrina ogni giorno, mattina, e sera, ò almeno vna volta il giorno si mandino fuori, perche bisogna sẽpre hauer il corpo lubrico, che questo è nella podagra, nelle pietre e nelle renelle vtilissimo; si fà questo ò per natura, ò per arte, cõclisteri cũmuni, ò d'olio solo, ò con sopposte di miele, ò di sale; ò di butiro o di sapone nè bisogna lassar fermar troppo queste superfluità nel vẽtre, perche apportano alla testa, & a tutto il corpo nocumẽto grandissimo. Ogni volta adunque che l'huomo sentirà grauezza ne gli intestini, o nella vessica, ò in altro luoco, nel quale si radunano le superfluità, & ogni volta che vederà la necessità, subito deue incitar la natura a mandarle fuora, perche si è visto in molti, che hauendo molto tempo ritenuta l'orina, non han potuto poi orinare, & han patito pietre, e rotture, si come il ritenere lo sterco, & il vento fuor di modo, cagiona dolori colici, & per questo disse il versificatore.

Corpo lubrico.

Vrina ritenere.

Sterco ritenere.

Nec mictum retine, nec cõprimere fortiter anum.

&

Qua-

Quatuor exeunt ò veniunt ventre retento,
Spasmus, hydrops colica vertigo; quatuor ista.

Si che bisogna fuggire la souerchia repletione de cibi, & del bere, perche genera ò fomenta molti mali: Che dalla souerchia ripienezza, la virtù dello stomaco naturale s'opprime, come ancora voto eccita epilessia. I vasi quãdo sõ troppo pieni dal cibo, e dal bere è pericolo, che nõ si rõpano, ò soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si cõuiene l'astinenza, & per questo i golosi nõ crescono di corpo, perche il cibo loro nõ si digerisce, onde il corpo nõ se ne può nodrire: Et per questo interrogato vn Filosofo, perche mãgiasse poco; rispose, *Repletion.* *Inanition.*

Vt viuam esse decet, viuere non vt edam.

Cioè,

Mangiar e ber per viuer fa mistiere,
Ma non già viuer per mangiare e bere,

Imperoche quãti huomini si sono superfluamẽte ripieni, & finalmente soffocati, & morti? & nõ è cosa peggiore, che riempirsi superfluamente nel tempo dell'abondãza, che si son visti molti, che mancãdo loro il cibo al tempo della carestia, riempiendosi poi troppo al tempo dell'abondanza si sono presto morti. Ma se occorre tal'hora per disordine riẽmpirsi troppo, si sẽta nausea, & grauezza nello stomaco, ò per la qualità, o per la quantità del cibo, subito si prouochi il vomito, il quale mõdifica lo stomaco, & rimoue la grauezza dal capo: nè meno è *Replection superflua.* *Vomito.* *Astinenza souerchia.*

da fuggir la troppa astinenza de i cibi, perche si come la troppo ripienezza soffoca il calor naturale, così l'astinenza lo risolue, onde poi molto, & diuerse infirmità ne succedono.

DEL BAGNO.

Balnea in corpus mundum est, haud intret, obesum,
Et tumidum fieri si tibi forte velis.
Si modo sint mundæ, & lymphæ tibi forte velis.
Vtilia in laxis noxia popolitibus.
Si gelida ingredis, calor hinc internus abundans,
Musculus obdurat, nec tibi nerue nocet.
Sulphureum, aut salsum si sit tibi forte velere,
Aut cinere, aut ferro concomitante cane,
Consule prudentem Medicæ prius artis alumnum,
Et prodesse poteste, & nocuisse solet.

Bagni di acqua tepida. SOno i Bagni vna specie di euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, & humettano, leuano la lassitudine, risoluono la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano, ingrassano, sono coueniente a fanciulla, & a vecchi auãti al cibo, percioche tirano il nutrimẽto a lor membri, & li corrobora, & conferiscono a risoluere le loro superfluità, & cacciarle fuori; Et essendo gli escrementi de i vecchi salsi, il bagno li contempera. *Bagni del vino.* I bagni del vino conferiscono a i dolori delle giõture, alla paralisia, al tremore, & alle passioni de nerui. *Bagni di ogllo.* I bagni d'olio

d'olio cōferiſcono a i vecchi mirabilmēte nello ſpaſimo, ne i dolori colici, nella retentione delle renelle, & dell'orina. Vſcito l'huomo del bagno, biſogna aſciugarlo con vn ſciugatoio caldo l'inuerno, poi ongere tutto il corpo d'olio di amādole dolci, ò d'aneto, ò di camomilla, tagliarli l'vnghie, & radere le piāte de i piedi. Conforta ancora, & corrobora tutti i ſenſi, & le virtù in vn biāco, & odorifero, nel qual ſia cotto vn rametto di ſaluia, lauandoſi con eſſo caldo vna, ò due volte il giorno le mani, & il viſo. Deuono ancora i vecchi tener ſpeſſo la ſaluia in bocca, lauata in prima col vino, che è a i denti, & a i nerui amiciſſima. Biſogna ancora non far troppo dimora nel bagno; impero che ſi diſſoluono le virtù, ſi confonde l'intelletto, ſi muoue la nauſea, il vomito, e la ſincope: Doue che facendouiſi debita dimora, apreno i meati della pelle, tira il nottrimento a i membri, humetta il corpo, fa venire appetito, aſſottiglia gl'humori groſſi, ſi minuiſce la ripienezza, riſolue le vētoſità, leua le laſſitudini, mitiga i dolori, prouoca il ſonno, ſtringe il ventre; nuoce a i graſſi, perche in loro colliqua gl'humori; che tirandoli poi a qualche parte del corpo vi cauſa poſtema. In ſomma intorno alli bagni: biſogna ricordarſi, che,

Vſcita del bagno.

Saluia cotta in vin corrobora.

Dimora del bagno.

Effetti del bagna.

Balnea, vina venus corrumpunt corpora noſtra,
Adiutam faciunt balnea, vina, venus.

Siquis ad interitum properet, via, trita patebit;
Huc iter accelerant, balues, vina, venus.

DELLE FRITTIONE.

Si rogitas citius pinguescere lote, sequatur
Balneas, sitq; leui frictio facta manu.
Sensibus illa fauet, calor hic viget omnis, aluntur
Effæta hinc melius membra, caputq. valet.
Quid non humanum ingenium, sapitè ægra moueri
Corpora cum nequeunt, frictio prompta subest.

Frittioni, & loro effetti.

SOno le frittioni ancora molto vtili a cõseruarlo sanità, & massime a i vecchi, & l'operationi, & l'vtilità loro sono grandi, imperoche prohibiscono, che gli humori nõ corrano alle gionture, & aiutano la digestione; se si fanno indebito tempo; cioè cacciati prima fuori del corpo gl'escrementi, alleggeriscono il corpo; aprono i pori; da i quali più facilmẽte suaporano le superfluità, percioche tirano il sangue alle parti esteriori velocemẽte, & fan spessi i corpi rari, & rari gli spessi; molli i duri, & duri i molli, & finalmẽte corroborano, & accendono il calor naturale; & eccitano la virtù vitale: onde la distributione de i cibi, & la nottitione è più pronta; & più facile, ma s'han da far le frittioni fino a tanto; che dilettano; & sono grate. Et son molto conuenienti a i vecci, l'Estate, & l'Autunno; che resi prima gli escrementi della

Frittioni per essercitio.

vesica;

vesica,& del ventre,se i vecchi per debolezza,o per occupatione non possono fare essercitio; in suo luogo vseranno breui, & mediocri frittioni;come si è detto di sopra. Non è ancora male alcuno la Primauera,& l'Autunno dopò l'Equinotio; con consiglio di qualche prudente Medico, purgarsi da quelle superfluità che ritenute potrebbon dare la state; ò in verno qualche trauaglio.

DI VENERE.

Est Veneris fugienda tibi immoderata voluptas,
Nam capiti,mentisq; nocet,sensuq; retundit,
Virtutemq; habetat animalẽ, & corporis omnes
Debilitat neruos,infirmaq; pectora reddit.
Parca tamen laudando quidẽ est hæc vna calorẽ
Excitat,hæc hilares animos facit: inde sequuta
Membrorum leuitas, torporem expellit; & infer
Spiritibus vitam:præsertim tibi purpureum ver,
Autumnusue suum exponit maturus honorem.
Tãdẽ hyeme,atq; æstate Venus lethale venenũ est
Crebra Venus neruos,animũ,vim lumina,corpus
Debilitat,mollit,surripit,orbat,edit.

IL fin di Venere deue essere la pcreation de i figlioli,cõ la consorte, congiunta per santo matrimonio; ma il suo vso deue essere moderato,che così fa gl'huomini lieti,eccita il ca- *Coito moderato.*

Coito immoderato. lor naturale,fa il corpo leggiero,mitiga le passioni dell'animo,viuifica i sensi,& gli spiriti.Ma l'immoderato indebolisce lo stomaco,la testa, tutti i sensi i nerui,& le gionture, & accelera la morte.Quelli poiche deuono viuere castamēte;nō hauendo moglie,lassino fare alla natura, & ricorrino, a digiuni, & è mirabile inuention della natura di conseruar la spetie, cō la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole dare ad altri quella vita c'habbiamo hauuta noi da i nostri progenitori , & noi n'acquistiamo,che i nostri figli readano a i deboli , & vecchi, quel c'han da noi riceuuto , cioè che ci nudriscano , & sostentino , come lor fur da noi sostentati , & nodriti , quando andauano brancolando per terra.

Figli debitori a i padri.

DE GLI ACCIDENTI dell' Animo.

Iam satur est ventre,tumet hic,iacet ille supicus.
Iam properent risusira timorq; abeant.
Nodosæ rerum causæ,& sublimia cædant,
Naturæ ingenia hæc non capit iste locus,
Sēsibus addicta est nunc mens, sub sensibus extant
Deliciæ,gaudent carda,iocosq; parant.
Gaudia sectentur risus,dulcesq; cachini,
Lusus,firma fides,spesq; salax.
Lætitia,& risus reparant me,gandia seruant
Incolumen,examinan ira,metusq; graues:

Reden-

Redendum est hilares conuiuæ, amentia magna est
Si sinimus celeres accelerare rogos.

CAP. V.

LE passioni dell'animo hanno gran potenza d'alterare i corpi nostri; imperoche fanno mouimento ne gli humori,& nelli spiriti: & questi moti immoderati, o subiti si fanno dal centro del corpo alla circonferenza, come l'ira, e l'allegrezza, ouero dalla circonferenza al centro, com'è il timore, & simili, dalle quali viene gran mouimento ne gli spiriti; & per questo bisogna grandemente fuggire queste passioni, essendo che troppo disecano,& alterano i corpi, perturbandoli, & dalla naturale complession loro transmutandoli, & per questo si chiamano da Platone infirmità dell' animo, come sono l'ira la mestitia, la melancolia, l'ansietà, l'esclamare, il furor, l'impeto, cõtẽtione, rissa, odio, inuidia, angustia, timore, vergogna, pẽsieri dispiaceuoli, desideri sfrenati, l'audacia, l'incõtinẽza, l'importunità, l'iniquità, l'ambitione, la diffidẽza, la speranza, il gaudio, e simili, le quali tutte cose oltre che grãdemẽte il corpo offendono, trauagliano l'animo ancora, impercioche l'ira, e la souerchia mestitia affligono gli spiriti, disseccano l'ossa, estenuano la carne, riscaldano il corpo, l'abbrusciano, & lo mettono sossopra dal suo stalo naturale,

Passioni dell' animo.

Ira.

Allegrezza.

Timore.

Passioni all'anima.

le, donde vengono poi molti mali, come catarri, & flussione alle gionture; quantunque queste passioni, quando son mediocri, qualche volta conferiscono a gl'huomini, & nõ leggiero aiuto lor prestino: imperoche l'ira eccita, & accresce il calor naturale è spesse volte è vtile l'adirarsi, per riparare il calor naturale, & per radunare il sangue nelle vene: & per questo nell'infirmità frigide è da eccitare l'ira, come da fuggirla nelle calde. Oltre a ciò le passion dell'animo, come la melanconia indebolisce la digestione, come l'allegrezza fortifica. Et questa è la potissima cagione, perche gl'huomini più de gli altri animali son esposti alle crudità, perche gl' animali brutti, quantunque mangino a satietà, nondimeno non impediscono la virtù naturale, che concuoce i cibi, percioche eguale in loro la virtù cõcottiua, & appetitiua, ma gli huomini con diuersi pensieri, & perturbatione d'animo diuertono questa virtù dalle sue operationi, & quantunque mangino sobriamente, cascano in crudità, donde poi nascono molte infirmità, & per questo si fuggano cõ ogni potere i pensieri tutti delle cose miserabili, & tutte l'altre cose, che possano perturbar l'animo, & sempre di tutte le cose si speri bene, perche star con la mente allegra in tutte l'infirmità è bene, come il contrario è male; ne è da fermarsi lungo tempo nell' imaginationi, perche come si dice: L'imaginatione fa il caso. E da guardarsi

Ira.

Melanconia.

Allegrezza.

Crudità.

darsi

darsi ancora dal frequẽte lagrimare, dal gran furore, e dall'appetito di vẽdetta, perche queste cose indeboliscono il ceruello, & prohibiscono la digestione delle materie: cosi ancora il souerchio timore, atterra la virtù, & tutti questi accidenti dell'animo impediscono la cõcottione; prostergono la virtù, e mutano il corpo del natural suo stato: percioche per il timore gli spiriti, e'l sangue si ritirano, e riducono dẽtro al cuore, onde i mẽbri si rifreddano, il corpo s'impallidisce, vien il tremore, si interrõpe la voce, & tutte le forze mancano, imperoche il timore mentre s'aspettano i mali, induce sbattimẽto d'animo, il qual commoue gli spiriti, & questi commossi, tutto il sangue perturbano, onde poi le crudità nascono, & le putredini. L'ira è vn moto molto vehemente del calore, che nelle parti estreme con impeto si diffonde, & per questo nell'ira si fanno più rossi, & più pronti i corpi ad ogni sceleratezza: l'ira ancora cõmoue il core alla vendetta, ilqual commesso riscalda assai il corpo, e lo dissecca, & per il suo feruore tutte l'attioni della regione si confondono; & per questo si dice, l'ira essere vna accẽsione di sangue circa i precordij, per l'appetito della vendetta; & per questa causa gli adirati hanno il polso grande, & gagliardo, come i timidi l'hanno picciolo, & debile, perche il calore ritorna in dietro. Ma in questi casi hora il calor naturale ritorna dentro, & hora fuori, l'vn

Lagrime.

Timore.

Ira.

l'vn e l'altro di questi moti si scorge nella vergogna, che prima il calor si ritira dentro, poi ritorna fuori, che non ritornandosi causa il timore, & non la vergogna. Se poi queste cose, che subito patiscono gl' huomini, si patissero a poco, a poco, si causarebbe la mestitia, che corrompe, e guasta la natura de gl' huomini, l'estenua, l'infrigidisce, & la dissecca, ottenebra gli spiriti, offusca l'ingegno, & oscura il giudicio, indebolisce la memoria, & impedisce la ragione, & spesso da questi repentini moti dell'animo si causa la morte, perche, o si dissoluono le virtù dell'animo, che consistono nel calore, oueramente s'estinguono per la troppa frigidità: & per questo molti son periti per troppo timore, & per troppa mestitia, che andando tutto il sangue al cuore, & gli spiriti, si soffoca il cuore, & ne segue la morte: & però Rutilio riferitoli com' era stata negata la dimanda del consolato del fratello subito spirò, & il medesimo auuenne a M. Lepido per il souerchio dolore dopò il repudio della moglie. Leggesi parimente, che per la souerchia allegrezza molti son morti come ancora per subito dolore, ò timore, come per souerchia ira non mai, perche per la souerchia allegrezza la facoltà animale rilassata si trasferisce alle parti esterne, & risoluesi, & indi rimane il cuor solo, & si rifreda, onde molti pusillanimi son morti. Molti altri poi per vergogna

Vergogna. *Mestitia.* *Morte.* *Allegrezza.*

gogna

gogna son morti, come si legge di Diodoro,& d'Homero:per la qual cosa sẽpre queste passio ni dell'animo si deuono pigliare con certa mediocrità, & massime l'allegrezza si deue sẽpre cõ mediocre riso accõpagnare, che cosi eccita il calor naturale, tempera, & purifica tutti gli spiriti animali,corrobora l'altre virtù aiuta la digestione,assottiglia l'ingegno, & fa l'huomo habile a tutte le operationi, mantiene la giouentù,& finalmẽte prolũga la vita; & è il gaudio vtile ad ogni persona,eccetto a quelli c'hã bisogno di smagrirsi, imperoche ingrassa, & moltiplica nel corpo la carne,& l'humidità.In sõma nessuna cosa è più a proposito a conseruar la sanità,che il giubilare,& viuere allegramente,nõ turbarsi,non adirarsi, sempre hauer buona sperãza della salute. Si che tutte queste cose siano moderate, perche sẽpre è da eleggere la mediocrità, & per questo disse Hippocrete,la fatica il cibo,il bere,il sõno,& Venere, tutte queste cose siano mediocri perche.

Vergogna. *Giouentù.* *Vita.* *Mediocrità in tutte le cose.*

Et modus in rebus,sunt certi denique fines.
Quos vltra,cieraq; nequit consistere rectum.

L'huomo adũque che vuole esser sano,prattichi per i giardini,guardi le verdure, & luoghi ameni,& cõuersi cõ amici giocondi, & facondi,cõ suoni,& cãti, che per queste cose si ristora la virtù,& si come la virtù,e la forza s'accrescon col cibo, col vino cõ buoni odori cõ trãquilità,& allegrezza, e col lasciare le cose, che

Sanità.

attri-

attriſtano, & col conſeruar con gli amici; così parimente conferiſce aſcoltare hiſtorie grate, fauole,& ragionamenti piaceuoli,con ſuoni,& canti, e con diletteuol lettione : ma il leggere non ſi faccia col capo baſſo,ma eleuato,& con occhiali verdi, per corroborar più la viſta. Oltre a ciò conferiſce molto vſar veſti pretioſe,e di color grato & portare anelli d'oro, o d'argento,tener vccelletti in caſa, che ſoauemente cantino, pratticar per luoghi ameni, caminar all'aer chiaro, e leuarſi la mattina a buon' hora,che non ci è coſa,che rallegri più gl'huomini,che riſguardar l'aere chiaro,& leuarſi a buon'hora,che come dice Ariſtotele,molto conferiſce alla ſanità, & alli ſtudij. Finalmente è da ſapere, che il cielo con la ſua allegrezza ci hà creati, & con la noſtra allegrezza conſeruati. E finalmente da guardarſi nelle auerſità non mancar d'animo, o nelle proſperità fuor di modo rallegrarſi, come leggiadramente ci ammoniſce il Poeta Lirico con queſti verſi,

Leggere. *Occhiali* *Veſti.*

Leuarſi a buon' hora.

Allegrezza.

Rebus anguſtis animoſus, atque
Fortis appare ſapienter idem
Contrahes vento nimium ſecundo
Turgida vela

&

Acquam memento rebus in arduis
Seruare mementò, non ſecus in bonis
Ab inſolenti temperatam
Lætitia.

Deb-

Debbiamo dunque con ogni diligenza ben comporre l'animo noſtro, attendendo cō ogni potere, a conoſcer la verità, che queſta è quella ambroſia delli Dei, della quale l'animo ſi nutriſce, & con la frequenza de gli ſtudij buoni fermar gl' affettuoſi motti dell' animo, accioche i fieri deſiderij, le meſtitie, e i rumori, ſi diſcaccino lontani nè permettiamo, c'habbino in noi tāto luogo, che ci faccino diſcoſtar dal dritto ſentiero, & il corpo diſtrughino: promettendoci dunque la Filoſofia, (che è la medicina dell'animo) di eſtirpare la radice di tutti i mali, laſciamoci ſanar da eſſa, ſe vogliamo eſſer buoni, & beati, & da lei prendiamo gl' auertimenti del bene, & beatamente viuere.

Verità. Ambroſia delli Dei. Filoſofia. Viuer beato.

AVERTIMENTI NE I CIBI, Et nel bere.

CAP. VI.

FInalmente per conſeruar la ſanità del corpo humano, è il cibo, & il bere principale inſtrumento, conciosia che ſenza i cibi, nè ſani, nè infermi poſſiamo viuere. E dunque l'vſo de i cibi neceſſario, perche eſſendo tutto il corpo de gli animali in continuo fluſſo, che in ogni momento di tempo ſi cōſummano, & riſoluono gli ſpiriti del corpo, & ſimilmente gli humori,

Cibo. Bere.

mori,& le parti,solide, se vn' altra simil sostanza in vece di quella, che s'è risoluta non si ristaura,breuemente si viene alla morte.Al qual mancamento, volendo prouedere il Creator di tutte le cose, con la sua benificenza diede a gli huomini i cibi,e il bere, accioche con il cibo si ristorasse tutto quello, che si era consumato della sostanza più secca, & col bere, tutto quello che dalla più humida sostanza s'era risoluto. Deuesi dunque ne i cibi considerare la bontà, la quantità, la consuetudine la dilettatione l'ordine,il tempo,l'hora, la natura, la regione,& l'età.

Morte.

La bontà, & perche quello è buon cibo, che è leggiero,& di parte sottili,di buon succo, & che in breue tempo discenda dallo stomaco,& che presto si digerisce,quel cibo è di buon succo, dal quale si genera buon sangue, & il buon sangue è quello,che è temperato nelle prime qualità nō sottile,nō grosso,non acre, nō mordace,non amaro, non salso, ouero acetoso, la bontà del cibo è,che facilmente si alteri,& digerisca,& questi sono quelli,c'hanno la sostāza lor tenera, & che facilmente si dissolue, come sono l'oua, le carni di vccelletti, & simili. Ma quei cibi son difficile digestione,che han la sostanza contraria,come sono i cibi di pasta,panazimo,ò duro,i caoli,cascio vecchio,faue,fagioli agli cipolle,& gl'intestini de gl' animali, tutte cose,da fuggirle.Si elleggano dūque quei

Bontà de' cibi.

Cibi buoni.

Cibi cattiui.

cibi,

cibi,che cõ ſucco lodeuole riſtaurano l'humido radicale,ouero,che nõ ſia groſſi, & eſcremẽtoſi, percioche il calor naturale debile maſſime de' vecchi,non può digerire i cibi di groſſa ſoſtãza: ne meno ſiano i cibi debili, cioè di poco nottrimento, perche ſimili hanno breue vita.

Le quantità de i cibi ſi corrompe dalle forze, percioche tanto cibo ſi deue dare, quanto le forze ſopportano,cioè che ſi riſtorino, & nõ ſi aggrauino, e che ſi poſſano digerire, che eſſendo il calor naturale debile,non ſi poſſa concuocere,& cauſano infirmità: per queſto ſi dice,che non deuono rallegrarſi quei,che pigliano molto cibo, perche ſe non dogliono al preſente nondimeno non fuggiranno il pericolo. *Quãtità de' cibi.*

L'vſo adũque de cibi ſia moderato, perche ſi come la crapula nuoce,così la ſouerchia aſtinenza nõ gioua; onde chi vuole attendere alla ſanità mangi ſempre ſenza ſatietà, che reſti qualche reliquia d'appetito,che chi fa altrimẽte patirà tutti acidi,fluſſi colerici di ſoura,e di ſotto,nauſea,proſtratione di appetito,grauezza di teſta,dolor di ſtomaco,opilation di fegato,e di milza,diſſenteria, e finalmẽte febri maligne. Et per queſto è meglio laſciar sẽpre qual che coſa alla natura, che quei che ſi riempì troppo ſi ritrouano in grã pericolo della vita, ò che il calor naturale ſi ſoffochi, ò che qualche vena ſi rompa,percioche da molti cibi, ne vengono infirmità,& dalle infirmità la morte. *Vſo. Crapula Aſtinenza.*

D Oſſer-

Osseruisi adunque in tutte le cose, massime nel cibarsi, quella sentenza, Niente troppo: Non solo ne i sani ma etiãdio ne gli infermi, i quali nel cibarsi deuono hauere la legitima misura, perche l'infirmità diuerse, vogliono diuersa misura del cibo, percioche ne i mali lũghi bisogna cibare più largamēte, come più strettamẽte ne gl' acuti, e quando il male sarà nel suo vigore, bisogna vsar vitto tenuissimo: ma sempre si deue auertire, quanta sia la tolleranza della virtù, o quanto possa durar con quel vitto.

Qualità. La qualità de i cibi tanto ne i sani, quãto ne gli amalati, si comprende dalla complessione, la quale è da conseruare cõ i cibi simili ne i sani: ma ne gli infermi, sono da dare cibi di contraria qualità, che nell'humido temperamēto si conuengono i cibi secchi, & nel seco gli humidi, & per questo il cibo humido è cõuenien-te a quei, che hãno il tẽperamẽto humido, come i fanciulli, ouueramẽte a quelli, che da qual che mal secco sono infettati, come i febricitanti. Si elegano dũque quei cibi, che secõdo la varietà delle complessioni sia conueniente. I sanguigni adunque fugano i cibi calidi, & humidi, & che generano molto sangue. I cõlerici si guardino da quei che generano la collera, & così i flẽmatici, & malenconici si guardino da quelli, che generano simili humori: Per il che i sanguigni, e i colerici guardinsi dalle cose dolci; come mele zuccaro, butiro, olio noci, & si-

mili, & vsino più presto l'aceto, l'agresta, e l'acetosità de' cedri, limoni, & granati. I cibi ancora, non deuono in alcuna qualità eccedere, che quelli che eccedono in calidità, abbrusciano il sangue come la saluia, il pepe, l'aglio, il nasturtio, e simili. E se la calidità sarà aquosa, come ne i meloni, causa putredine, e se velenosa come ne i fonghi, amazza, se sarà humida si putrefa, & opila, & se la calidità sarà secca, consumma, & indebolisce. Ma se i cibi saran troppo frigidi, mortificano & congelano come la lattuca, la portulaca, e i cocumeri. I cibi ontuosi leniscono il ventre, humettano, & accrescono la flemma, e il sonno, supernatano, & impediscono la digestione.

I cibi dolci opilano. Gli amari nõ notriscono punto, & abbrusciano il sangue. I salsi riscaldano, & disseccano, opilano, & son nociui allo stomaco. Gli acuti per la calidità loro riempono la testa, & perturban la mente, come gli agli, il porro, & le carni salate. I bruschi, & stitici constringono oppilano, & generano sangue malenconico. Gli acetosi genera malenconia, nuocono a membri neruosi; & per questo fanno presto inuecchiare.

La consuetudine nel cibarsi è gran momento, onde gli Antichi han detto che la cõsuetudine è vn' altra natura; onde si come ne' cibi è da hauer rispetto alla natura: così bisogna ancora osseruar, la consuetudine, la quale è gran *Consuetudine.*

dice nella conseruatione della sanità, e nella coration della infirmità: ma è ben d'auertire, che se la consuetudine sarà cattiua, si deue a poco, a poco mutarla in buona, che le repentine mutationi son tutte da fuggire. Onde è bene di assuefarsi ad ogni cosa, accioche la mutatione non sia poi dannosa.

Ordine. L'Ordine ancora de i cibi è da osseruare, onde i cibi facili digerire, facili a descēdere, e che son più teneri pigliandosi dopò supernatano, & si corrōpono. Le cose facili a digerirsi si conoscon dalla facilità del mangiarli, & del cuocerli presto al fuoco. Questi adunque deuono sempre precedere i cibi contrarij, & se si haueranno a mangiare cibi arrosto, & allesso, si cominci dall'allesso come più facile a digerire, & il simil s'intenda dell'oua tenere e latte. Sēpre adunque le cose facili adigerire alle difficili, l'humide alle secche, le liquide alle solide, & le lubriche all'astringenti si proferiscono. Tutto questo si intende ne gli stomachi ben disposti.

Delettatione. La delettatione ancora è da considerare, perche quanto i cibi son più soaui tanto più facilmente si digeriscono, che lo stomaco più volentieri gli abbraccia: Ma è da auertire, che non per questo si deue sempre dare cibi cattiui a gli malati, ma bisogna conceder solamente quelli, che nuocono poco, & che il loro nocumento facilmente corregasi.

Il tempo, & l'hora del cibare è quando es-

ſendo lo ſtomaco voto del cibo precedente,& la mattina auãti che l'Aere ſi riſcaldi, e la ſera quãdo l'Aere comincia ad eſſer men caldo,ma con limitationi,che per otto hore ſia vn paſto diſtãte dall'altro, queſto la ſtate in luochi freſchi, e con panni ſottili che non riſcaldino, ò faccino venire il ſudore, ma l'inuerno ſi facci il contrario. Non biſogna oltre a ciò quando viẽ l'appetito tardare il mãgiare, che il tolerar la fame riẽpie lo ſtomaco di putridi humori,per che nõ hauendo il tẽpo dell'appetito altro nutrimento,tira da i luoghi vicini le ſuperfluità, riempiẽdoſi di cattiui humori. Gl' infermi poi nell'hora del paraſiſmo non ſi deuon nutrire. Biſogna parimente auertire i tempi dell'anno, perche l'inuerno ch'è frigido,& humido, biſogna mangiar aſſai,e beuer poco, ma il vino ſia potente. La ſtate che è calda,& ſecca,ſi dee auertire di mãgiar poco,ma beuer aſſai, & molto temperato. La primauera è da mãgiare vn poco manco dell'inuerno, ma beuere vn poco più. Così l'Autunno ſi mãgi vn poco più che la ſtate,ma ſi beue manco,& meno inacquato, & a queſto propoſito ſi leggono queſti verſi.

Hora del mangiare.

Tẽpi de l'anno.

Temporibus veris,modicum prandere iuberis:
Sed calor æſtatis,dapibus nocet immoderatis;
Autumni,fructus caucas,ne ſint tibi luctus,
De menſa ſume quantumuis tempore brumæ.

Età.

L'Età ſi conſidera ancora del cibare, percioche a i fanciulli ſi cõuengono cibi humidi, & a

Cibi conuenienti a l'età.

i gioueni essendo caldi,& secchi, si cõuengono cibi contrarij. A i vecchi son buoni i cibi,che riscaldino, & humettino le solide parti loro. I fanciulli oltre acciò bisogna cibarli spesso: per hauer il calor naturale gagliardo, ma a i vecchi si conuengono pochi cibi, essendo debile il lor calore. Più nutrimento ancora vogliono i fanciulli,e i giouinetti; ma minor quantità ricercano i gioueni, & i vecchi; & per questo i vecchi tollerano facilmente il digiuno, nel secondo luogo sono i gioueni,manco lo tollerano i giouenetti & meno di tutti i fanciulli, massime quelli,che son più viuaci.

Fanciulli. *Vecchi.* *Gioueni.*

Regioni. Le regioni ancora nell'elettione de i cibi son da considerare, perche l'herbe, frutti, e le carni;le quali in Italia, e nella Grecia quelle di Montone son poco gioconde,& in Francia, & in Spagna son più soaui, & più sane, & per lo contrario le carni di vitella sono in Italia migliori che in Francia, & in Spagna, & questo procede o dal cielo,o da pascoli.

Natura. La natura finalmente è da cõsiderare di ciascuno,& le particolari proprietà,& per questo bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo;Percioche alcuno abborrisce il cascio, altri il vino,altri l'aglio,altri che son magri, e di calda, & secca complessione,due ò tre volte il giorno desiderano di mangiare,& altri che son grassi, & humidi, si contentano mangiare vna volta sola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi

grassi,

grassi, & grossi, il mangiar due volte il giorno è nociuo.

Bisogna oltre acciò nel cibare osseruar le Regole infrascritte.

I. Non si mãgia satietà, percioche se si piglia più cibo di quello che lo stomaco possi tollerare, nascono infinite crudità, & per questo è meglio astenersi vn poco, che riẽpirsi troppo, perche com'è scritto, ammazza più la crapula, che il cortello, che la souerchia copia de i cibi soffoca il calor naturale, come la gran copia di olio estingue la fiamma della lucerna; & per questo bisogna leuarsi da tauola con appetito, come non bisogna entrarci senza appetito.

Regole nel cibarsi.

II. La Varietà de' cibi, & la diuersità delle viuande è da fuggirla, perche apportan molte infirmità, massime se i cibi saran di contraria qualità, perche si indebelisce la loro cõcottione, & si corrompono, e si come la varietà de' cibi diletta al palato, così nuoce alla sanità. Onde interrogato vn saggio huomo, perche nel pranzo si contentaua d'vn cibo solo: Rispose, per non hauer troppo bisogno del Medico. Onde vn cibo semplice è vtilissimo come la diuersità de' sapori è pestifera, e la moltitudine delle viuande è dannosa. Et per questo gli Antichi viueuano molto più di noi, perche vsauano vn semplice cibo, cioè pane, e carne, & per questo la vita nostra è breue, & esposta a tante infirmità. Non veggiamo noi i caualli,

i caualli, e' buoi, e gl'altri animali irrationali poco hauer male sempre vsando vn cibo medesimo?& per questo quel Filosofo venendo in Italia, di due cose restò marauigliato, l'vna che gli huomini mangiassero due volte il giorno, & che non dormissero mai soli.

III. Che standosi a mensa non si ragioni molto: accioche non si prolunghi il tempo della mensa, & che il primo cibo sia digerito prima che l'vltimo, & così le parti del cibo si faccino dissimili nel digerirsi, che ne segue corruttione, & putredine.

IV. Che non si rimanghi poco dapoi, aggiungendo cibo a cibo, fin che il primo non sia digerito.

V. Che i cibi si mastichino bene, che questa si chiama la prima concottione, & è quasi meza digestione, doue che la mala mastigatione impedisce, e ritarda la digestione, nè si deue velocemente inghiottire, come si fanno i golosi, ma si mastichino i cibi a bastanza prima che si inghiottino, & si faccino piccioli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, massime l'inuerno, che l'attual calidità del cibo tempera la frigidità del bere, ma non si deue mangiare però calidissimo. Piace il cibo caldo, perche essendo la fame vn desiderio di cose calde, e secche, sempre desidera i cibi caldi, come la sete, che è appetito di cose frigide, & humide, appetisce le cose frigide.

VII. Che

VII. Che l'inuerno ſi vſino i cibi groſſi,perche in quel tempo il natural calore è più vnito ne gli interiori,che il contrario auuiene la ſtate, & per queſto in quel tempo ſi conuengono cibi debili, & leggeri eſſendo all'hora il calor naturale debile.

VIII. Che il cibo ſia doppio al bere, il pane ſeſquiduplo all'oua,triplo alla carne, e quadruplo a i peſci,all'herbe,& a i frutti.

IX. Che i brodi non s'vſino troppo nelle menſe, che fanno inondare i cibi nello ſtomaco,rilaſſandolo,& leuando l'appetito, generano molta humidità, dalla quale poi ſi generano varie infirmità,doue che quelli che mangiano cibi ſecchi viuono più longo tempo.

X. Et perche finalmente ne i cibi,& nel bere e difficile fare ogni coſa rettiſſimamente,& nõ errar mai, per queſto è vniuerſalmente da oſſeruarſi, che ſe alcuna volta ſi mangino coſe cattiue,ſi contemperino con i cibi contrarij.

CHE COSA SI HA DA FARE Dopò il cibo.

SEmpre dopò il cibo ſi piglia qualche coſa ſtitica,sẽza beuerci ſopra niẽte,o poco,come peri, neſpole, cotogne, vn poco di caſcio, ò vn poco d'acqua freſca, che cõ queſte coſe ſi ſigilla la bocca dello ſtomaco,onde il calor na-

turale

turale si fà più gagliardo, e si impedisce l'ascendere i vapori alla testa. Molti prendono dieci coriandoli inzuccherati, altri vn pezzo di cotognato, quale aiuta la digestione, e la debolezza dello stomaco, & per questo disse il verificatore.

Cotognato.

Si vis me mitem si vis dirimere litem,
Da diaci donitem da mihi frater item.

E dopò il cibo bisogna passeggiare alquanto, e poi sederfi. Onde si dice.

Post cibum aut stabis, aut gradulente me abis.

QVAL DEVE ESSERE Più copioso il pranzo o la Cena.

Cena. Pranzo.

MOlti dicono, che la cena deue essere più copiosa, che il pranzo, massime l'inuerno essẽdo che il calor naturale la notte si ingagliardisca; ma il contrario poi nell'infirmità, & la state, che il pranzo deue esser più lungo, & se non vi sia sospetto di parosismo. Perche poi la cena più copiosa sia più sana, dicono procedere, perche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, onde si fa meglio la digestione, & la concottion de i cibi, oltra che il sonno concuoce ottimamente i cibi, non solo nello stomaco, ma in tutto l'habito del corpo, & nel vegghiare accade il contrario; che il calor naturale si estende nelle parti esterio-

esteriori del corpo;debilitãdosi nell' interiori. A questa opinione è cõtrario l'uso, massime in quelli che sono esposti a catarri, & a mali flẽmatici;imperoche la sera il calor naturale,per i negotij del giorno stãco, nõ è cosi gagliardo come la mattina, & la sera il cibo della mattina non è ben concotti;la risolutione di questo dubbio, è che la cena deue esser più leggiera, massime in quelli,che son disposti a morbi notturni,come sono catarri,destillationi,& simili: oltre che dalla copiosa cena, si fan molte euaporationi alla testa, onde non poco ne resta offesa,& per questo ne i mali del ceruello si deue poco cenare: nè osta che sia manco interuallo di tempo dalla cena al pranzo, che dal pranzo alla cena,& per questo la sera maggior copia de i cibi si concuocerà:perche non il numero dell' hore,ma l'attion della virtù è quella che concuoce, la quale la mattina fatta per il sonno più forte, viene a essere più valida, & per questo, a quel tempo più che la sera conuiene più copioso cibo;Perche.

Cena più leggiera.

Cibo cõpioso.

Ex magna cœna stomaco fit maxima pœna,
Vt sis nocte leuis,sit tici cœna breuis.
&
Cœna leuis,vel cœna breuis,fit rarò molesta.
Magna nocet,medicina docet,res est manifesta.

AVER-

AVERTIMENTI NEI Frumenti.

Frumenti.

I Frumenti ſono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, & la Spelta. Si conoſcono i buoni dal colore dallo ſplendore, dal peſo, dall'ordine, & dall'età: perciochè i frumenti nuoui ſon troppo humidi, & viſcoſi, & difficilmente ſi digeriſcono, & ſon ventoſi. Gli antichi ſon ſecchi, & poco nudriſcono.

FARRO.

Vtile Fas ſtomacho, ventriq; ſalubre fluenti.
Eſtq; boni ſucci, atq; impinguat, ſiſtet, & alluum.
Ventriculuſq; æger facile non concoquit illud.
Attamen id capitis poterit mulcere dolorem:
Hoc vitare ſenes debent, namq; inflat, & affert
Viſcoſum, & craſſũ ſuccũ, ſed ad illa fugandum
Melle hoc conditum fit, ſacchareoq; liquore.

Farro. Nomi. Chiamaſi da Lat. *Far*, da Ital. Farro.

Scelta. Il miglior farro è quello, che è freſco & bon mondo.

Qualità. Hà le medeſime qualità, che il grano & l'orzo; ma nelle prime qualità è temperato.

Magri ingraſſare. Giouamenti. Et il farro di gran nutrimento, & per queſto mangiato ne i cibi nutriſce bene, & ingraſſa i magri, & da maggior nutrimento

che

che l'oro, & perche è di grosso nutrimento conferisce ne' flussi, e ne' catarri come il riso. Ma cotto ben in brodi grassi mollifica il corpo. I Romani vsarano il farro per farne il pane molti anni.

Fassi il farro di grano, mettẽdolo a molle nell'acqua per vn poco, poi nel mortaio si scorza e si secca al Sole, & indi si macina grossamẽte, di modo che di vn grano si faccino quattro, ò cinque parti, & secca riserbasi; è di buon nutrimento in tal maniera, che può emendare i vitiosi humori, che nello stomaco si cõtenessero. *Farro di grano.*

Nocumenti. Non essendo ben cotto, & preparato genera grossi, & viscosi humori, & è ventoso, & mangiato da chi ha lo stomaco debile difficilmente si digerisce: & per questo non si conuiene a vecchi, & vsato troppo spesso opila il fegato, & genera le renelle.

Rimedi. Corregasi il farro cocendolo molto bene con aceto, & con porro, & condito con mele, o zuccaro perde la sua viscosità, & facilmente si digerisce, & cotto in buon brodo, è ottimo cibo per i sani, & per gl' infermi pur che moderatamente si mangi.

In molti luoghi se ne fanno torte, chiamate farrate, che per la condittura loro sono grate al gusto, & son di grande, & buon nuttrimento. *Farrate.*

GRA-

GRANO.

Aegre *concoquitur* Triticum,*ſed calfacit,atque*
Obſtruit, offenditque caput flatuque redundat,
Ventriculūq; grauat,formēta pluraq; miniſtrat.

Nomi Lat.*Triticum*.Ital.*Grana*.

Grano. Spetie.Sono molte ſpetie del grano,nominate da i paeſi,dal colore,dalla facoltà,dalla forma,dal numero delle ſpiche,& della grãdeza.

Grano ottimo. Scelta. L'ottimo grano è quello che è ben maturo dēſo, & duro, che a pena con i denti ſi rompa, & ſia nato in graſſo terreno, netto da ogni meſcuglio,pieno,graue, lucido, liſcio, di color d'oro,& di quello almē di tre meſi.Quello che ſi raccoglie in montagna è migliore, maſſime l'Italiano, il quale ſupera tutti.

Farina. Giouamenti. Nutriſce grandemente, & il ſuo nutrimento è ſodo, & valoroſamente corrobora. La farina di grano cotta in latte, ò in acqua cō butiro leniſce aſprezza della gola,mitiga la toſſe, gioua a gli ſputi del ſangue, e all'vlcere del petto, & in acqua melata mitiga tutte l'infiammagioni interne,onde ſe nella farina le quali fatta con acqua, e peniti à cibo cōueniente a quelli,che patiſcono la pontura. *Farinata.*

Nocumenti. E cibo graue, & difficile a digerire, genera humori groſſi, & viſcoſi, mangiato cotto genera ventoſità, & pietre nelle reni, & nella veſſica, & moltiplica i lumbrici nel ventre.

Rimedi.

Rimedi. Si lauano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo con buone ſpetie, che coſi è manco ventoſo, & più facilmente ſi digeriſce.

ORZO.

Hordea dant nocuum pænem, ſine crimine ſuccum,
Temperat hic bilem, ſiccat, alitq; bene;
Sicca gelu parui modicæ ſunt hordea cœnæ,
Febribus in calidis, pectoribusq; fauent.
Inſtant, ecclusæ veſſicæ clauſtra relaxant,
Nullus ea adstricti corporis æger edat.

Nomi. Lat. *Hordeum*. Ital. *Orzo*. *Orzo.*

Spetie. Ritrouanſene di più ſorti, ſi come ſi vede ne i granelli, & nelle ſpiche loro differenti di forma, & di grandezza, & anco nell'ordine de' granelli.

Scelta. Il miglior orzo è quello, ch'è denſo, ponderoſo, liſcio, bianco, & mezano, tra il nuouo, e'l vecchio.

Qualità. E l'Orzo frigido, & ſecco nel primo grado, oltre l'hauer alquanto dell' aſterſiuo, & del mondificatiuo: la ſua farina è più diſſeccatiua, che quella delle faue monde, nutriſce molto meno del grano.

Giouamenti. Nutriſce l'Orzo, & facilmente ſi conuerte in carne, & è in grande vſo diuerſi caſi della Medicina, apre l'opilatione della *Orzata.*

vessica con la sua virtù astersiua, & mitiga con l'altre sue qualità l'acutezza de gl' humori. L'orzata è humida, & astersiua, & dassi facilmente a febricitanti, che estingue lor la sete, gioua nelle infirmità del petto, & è ottimo rimedio per gli ethici, percioche è di buono, & copioso nutrimento, & quantunque sia frigida, e nondimeno facile a digerire, lenisce il petto, facilita lo sputo, mitiga la tosse, & mondifica il polmone; ma fanno errore coloro, che volendo, che ella habbia dell' astersiuo, gittan via la sua decottione, & la stemperano in sua vece con brodo di pollo, che quella virtù se n'è andata nella decottione; & quando si ha bisogno dell'astersione, si cuoca l'orzo con la scorza, ma quando si vuol refrigerare, & diseccare: si cuoca senza la scorza.

Error nell'Orzata.

Nocumenti. E l'Orzo ventoso, & il pane fatto d'Orzo genera freddi, & grossi humori. L'orzata facilmente si inacetisce, è ventosa, & poco amica dello stomaco.

Rimedi. Cotta l'orzata cō diligēza, insieme cō hissopo, spico nardo; ò cinnamomo, è manco ventosa, & rendersi grata allo stomaco, & meglio nutrisce, massime aggiūtoui il zuccaro.

PANE.

Triticus Panis læta ex ragione salubris,
Nec sapiunt lautæ si sine pane dapes,

Feruet,

Feruet, & artificis cura conditus amica,
Fæcunda vincet salgama quæque cibo;
Pituita fermenta adimunt huic mixta tenacem;
Sed faciles aditus membra ad alenda dabit,
Ars bona, si geniti sumus, vt moriamur, amica.
Nos tamen æternum viuere queris ope.

Nomi. Lat. *Panis*. Ital. *Pane*, & è cosi chiamato, perche pasce, oueramente viene da Pan Greco, perche si confà con tutti i cibi, & non si fa insipido, anzi dà loro gratia, & sapore. *Pane.*

Spetie. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si variano le differenze del pane.

Qualità. E caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. Il pane fatto di buon grano, ben fermentato, & ben cotto, con vn poco di sale fatto di fiore di farina, e perfettissimo.

Giouamenti. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Ha il pane tre parti, cioè la crosta grossa, la sottile, & la mollica; la crosta sottile è ottima, & dà buon nutrimento solido, & molto salubre: il pan semoloso presto si digerisce. *Parti del pane.*

Nocumenti. Nuoce grandemente il pane mal cotto, mal fermentato, & non salato, massime in Roma fiumidissima, gli azimi, & subcineritij pani sono molto nociui, che fanno opilatione, & non si digeriscono. Il pane che si fa di gioglio fa doler la testa, e imbriaca, & nuoce alla vista, & per questo le donne in Ita- *Azimi.*

lia lo fcielgono con gran cura e diligenza da grano, & lo ferbano per notrir galline. Il pan di fpelta è graue & difficile a digerire.

Pan di oglio.

Rimedi, Il pane non apportarà danno alcuno, ogni volta, che farà ben fermentato, & moderatamente falato, & cotto a moderato fuoco, che cofi gli fi leuano tutti i nocumenti.

AVERTIMENTI NEI Legumi.

Legumi.

SONO tutti i legumi poco grati, & foaui al gusto, & per questo non fon vfati da tutte le nationi, ne da ogni perfona, che appreffo a i Prencipi non fono in vfo alcuno, come ancora tra Germani, & Greci, perche difficilmente fi digerifcono, ò crudi, ò cotti, che fi mangino, caufando dolori di giũture, & podagre, & fono o ventofi, & infiatiui, & per queſto non fon conuenienti nel reggimento della fanità, nè nel principio, nè nel fin della menfa, non nel principio, perche alzano poi gl'altri cibi alla bocca dello ftomaco, ne in fine, perche inducono fogni melanconici, & cattiui, & generano ventofità, & tutti, che aprono l'orificio dello ftomaco, & efalando il calore, la digeſtione s'impedifce. Però vfandofi alcuna volta, fi prendano in mezo de gl'altri cibi, che in queſto modo temperafi la malitia loro.

Podagra

Legumi come fi curi.

CE-

Çit Cicer,extergit,lac auget,ſperma,colorem,
Inflat idem,& lapides frangere ſcpæ ſolet;
Feruet,& areſcit ſimul omne,ſed ignea vincunt
Subnigra pulmani prima alimenta tuo.
Hæc reduti formæ,& vocum concentibus apta,
Si data ſint menſas inter vtraſque tibi.
Cortice non poſito renes,iecut,atque lienem,
Veſicamq; fouent,& venerem ſaciunt,
Hæc bona ſunt,turgent,ſed aquoſa nirentia Tuſci
Cur tamen in primis ortibus iſta norant.

Nomi.Lati.*Cicer*. Ital.*Cece*. *Ceci.*

Spetie. Ritrouanſene de' bianchi,de' neri, & de roſſi;i bianchi ſon chiamati da alcuni colombini; i roſſi venerei, perche più de gli altri eccitano venere; & i neri ariettini, perche ſi raſſimigliano alla teſta d'vn' ariete.

Qualità. Son caldi, & ſecchi nel primo grado, & i roſſi ſon più caldi de bianchi, digeriſcono,incidono,aſtergono,& eſpurgano.

Scelta.Si prendano quelli, che ſon ben groſſi,& pieni,& nõ pertugiati, nè mangiati da gl' animali, & i bianchi ſono più a propoſito per cibo,che per medicamento,ma gl' altri ſon più conuenienti per medicina,che per cibo.

Giouamenti. Sono i ceci di copioſo nutrimento,atti a mouere il vẽtre,a prouocar l'orina,a generare il latte,& il ſeme,onde eccitano *Orina.*

Venere, prouocano i meſtrui, & l'arietino prouoca più efficacemente de gl' altri l'orina, & la ſua decottione mondifica il ſegato, leua l'opi-
Pietra. lation della milza: rompe le pietre, fa buon colore, conferiſce al polmone, purga il petto, chiarifica la voce, & facilita il parto.

Ceci freſchi. Nocumenti. Danno i ceci veramente copioſo nutrimento, ma ſono ventoſi, & mangiati freſchi, & mal cotti generano molta ſuperfluità nello ſtomaco, & ne gl' inteſtini, & nocciono alle reni, & alla veſſica.

Rimedi. Sono manco nociui tenendoſi vna notte a molle, & cocendo con loro roſmarino, ſaluia, aglio, & radice di petroſello, ma biſogna vſar più brodo loro che i cieci, & ac-
Brodo di ceci. compagnarlo con moſto cotto, & cinnanomo, & mangiarne in poca quantità.

CICERCHIA.

Calfacit, & ſiccat retinetque Cicercula eaſdem
Cum piſis vires, æqueq; eſt vtilis ad res.
Extumidos auget magis vda Cicercula ventres.
Et ſtomachum calido dura minore grauat.

Cicerchia. Nomi. Latin. *Cicercula, Piſum Græcorum.* Ital. *Cicerchia.*

Spetie. Ritrouanſene di due ſorti, cioè domeſtica, & ſaluatica.

Qua-

Qualità. E calda,& secca, & non si conuiene a' vecchi,nè meno a stomachi deboli, perche aggraua. *Cicerchia varie sorti.*

Scelta. Le migliori sono le grosse,& le bianche,& le intiere, & che non sian pertugiate da vermi,che si generano in loro,se non sono ben secche al sole,quando si raccogliono.

Giouamenti. Sono le cicerchie cibo delle pouere persone, che rare volte ne mangiano i ricchi, hanno le medesime virtù, che i piselli,& vagliono alle cose medesime,ma più efficacemente prouocano l'orina, e sono più grati ne' cibi; & son simili a' ceci ne' medicamenti,danno nutrimento simile a quel de' faggioli,ma nutriscono più per essere di più grossa sostanza.

Nocumenti. Sono le cicerchi non molto facili a cuocere,& difficili a digerire,onde poi grauano lo stomaco, & riempiendo il capo, causano a chi le mangiano vertigini, & generano ventosità. *Vertigini.*

Rimedi. Si tengano per vna notte a molle, poi si cuocano con satureggia,mentuccia,otimo,con olio,& aglio,ouero si condiscono con sale, pepe senape, & aceto; si possono vsar da quelli,che si ritrouano lo stomaco gagliardo, & che s'affaticano assai;ma non da quelli, che sono delicati,& viuono in otio.

FAVA.

Est Faba difficilis coctu, mala somnia gignit,
Inflat, alit magis est noxia quando viret.
Vda prius mox hæc fit terrea, turgida semper
Est tamen poterit somnia ferre mala.
Fresa minus nocua est, crasses parit illa liquores,
Albentem, intactam gurgulione legas;
Pectoribus, fluidoque aluo vix commoda, ventri
Et capiti est morbus, dedit testiculis.
Hanc pipere, & celebri poteram condire culina.
Vendicat han vilis sed sibi rusticitas.

Faua. Nomi. Lat. *Faba.* Ital. *Faua.*

Qualità. E frigida, & secca la faua nel primo grado, ma le verdi son frigide, & humide, & fiano poco lontane dal temperamento nel disseccare, & nell'infrigidire astringono, e risoluono, disseccano, astergono, ingrassano, & son ventose. Son buone le faue ne' tempi freddi, per le genti rustiche, & le fresche son buone per quelli c'hanno lo stomaco calido.

Faue ottime. Scelta. La miglior faua è quella, ch' è grossa netta, lucida senza macchie, & che non sia stata forata da vermi.

Giouamenti. La faua è di gran nutrimento, ingrassa il corpo, espurga il petto e'l polmone, & per questo gioua alla tosse, & fa la voce chiara. La sua decottione beuuta prohibisce le pietre nelle reni, & nella vessica, & per

certa

certa proprietà sua diuertisce la faua, che le distillationi non vadino al petto, ch'eccitarebbono gran tosse, prouoca il sonno, & gioua all'hemicranea.

Nocumenti. Genera carne molle, & spognosa, facendo nella carne quello, che fa il formento nella pasta, gonfia il corpo, genera dolori colici, & tutti, perturba la mente, fa grosso ingegno, fa stupidi i sensi, e causa sogni turbulenti, & pieni di trauaglio. Le verdi genera molti escrementi, & più leggiermente nutriscono, nuocono à chi sente dolor di testa, & fanno opilatione, ventosità, & grossi humori. *Faue fresche.*

Rimedi: La faua franta è più sicura, & manco ventosa. La fauetta, che si fa la Quaresima fritta con olio è manco ventosa. Cotte le faue con sale, origano, ò finocchio, & olio, son manco nociue; & così cocendoui dentro della cipolla, ò mangiandola insieme cruda, ò cocendola senza scorza, con porro soffritto, aggiungendoui poi zafferano, & pepe, & canella, ò cimino, che così leua loro la ventosità, & non gonfiano, & più facilmente si digeriscono. Le fresche mangiate senza la scorza con vn poco di sale dopò gli altri cibi, danno miglior nutrimento, non generano sangue cattiuo, & non son tanto ventose: si deueno in somma corregere con cose che riscaldino, & assottiglino. *Faua franta.* *Fauata.*

FAGGIOLI.

Cit lotium hortensis Smilax, somnoq; tumultum
Excitat, inflat, praua alimenta creans.
Dum calet arenti, & tibi manditur ore Phaselus,
Mox facit infirmi turgida membra cibo.
Si rubet, est melior, muliebra fortius effert.
Hanc fuge, si placidæ somnia noctis amas,
Si pipere, & nulso faciat aniste gulæ.
Dic, mihi naturæ seruit aniste gulæ?

Nomi. Lat. *Smilax hortensis, Phaselus, & Phaseolus.* Ital. *Faggioli.*

Faggioli.

Spetie. Ritrouansene di più sorti, cioè bianchi, rossi, & variati di molti colori; & trouansi ancora de gli Indiani.

Qualità. Son caldi, & humidi nel primo grado, ma i rossi sono più calidi de gli altri. Non son cibo da delicati, & otiosi, ma da quei, che s'affaticano, & che han gagliardo lo stomaco.

Scelta. Son buoni i rossi, & quei che non sono pertugiati, e quei che facilmēte si cuocono.

Giouamenti. Generano il seme virile, & sollecitano al coito, la decottion de' faggioli rossi beuuta fa orinare, prouoca i menstrui alle donne, & ingrassa il corpo. I cornetti de' minuti faggioli si lessano, & acconciansi in insalata, & mangiansi saporitamente col pepe, ouero lessi prima, & infarinati, & fritti nell'olio ò nel butiro, & acconci con pepe, & con agresta, che così eccitano l'appetito, & mollificano il corpo.

Cornetti de faggioli.

po. Mangiati crudi prouocano il vomito, & giouano al petto, & al polmone.

Nocumenti. Sono i faggioli più delle faue nociui, fanno molto vento inducono la nausea, grauano lo stomaco, fanno i cattiui sogni, vertigine, & aggrauano la testa generando humori grossi, & viscosi essendo ancora difficili a digerire, e generano dolori colici. *Testa.* *Dolori colici.*

Rimedi. Non fanno tanto affanno allo stomaco quando si mangiano con pepe, o carni: si leua ancor il lor nocumento cocendoli con olio, sale, pepe, senape, & aceto, & sopra di loro s'ha da beuere il vino senza inacquarlo punto. L'origano ancora, & il cimino, & tutti gli aromati leuano i nocumenti loro.

LENTICHIE.

Lens oculus nocuat est, stomachoq; adstringit, & inflat.
Non bene concoquitor, somnia terra facit.
Aluus ab igne leui Lentis siccata tum escit.
Hordea si reddant, dic Medice innocuam.
Illa melancholicos (neruis inimica, & ocellis.
Nec satis est.) Morbos, somnia dura mouet,
Scilicet extollat pelusia munera Nullus,
Dulcia si addideris toxica dera facis.

Nomi. Lat. *Lens.* Ital. *Lente, & Lenticchia.*

Spetie. Ritrouansene varie spetie differenti solo nel colore, & nella grandezza. *Lenticchie.*

Scelta.

Scelta. La migliore è quella ch'è bianca, & che più ptesto si cuoce, e che posta nell'acqua, quando si leua fuori, subito si secca, & non lascia l'acqua nera.

Qualità. E calda temperatamente, & secca nel secondo grado. Non è buon cibo per i colerici, ò malenconici: ma e buona per i flemmatici, & ne' tempi humidi, & frigidi.

Viuer castamẽte. Giouamenti. Estingue gli appetiti venerei, & il seme genitale, leuando l'acutezza, & la furia del sangue, & per questo la lenticchia è molto conueniente a quelli, che vogliono viuere castamente. Conforta la bocca dello stomaco. Et mangiandosi le lenticchie con la prima decottione, soluono il ventre, & con la seconda lo stringono, & ricocendosi vn' altra volta fermano i flussi. La decottion delle lenticchie dassi vtilmente a i fanciulli che patiscon morbiglioni, & corrobora gli intestini. *Morbiglioni.*

Nocumenti. Nuoce alla vista, & al coito, è inimica allo stomaco, & a gli intestini, & difficilmente si digerisce. Diuenta pessima quando si cuoce con la carne salata. Nuoce a malenconici, fà veder sogni horribili. Ingrossando il sangue, fa opilationi, & impedisce il corso dell'orina, & de' mestrui, & riempie la testa di fumosità grossa, & nuoce a i nerui, & al polmone. *Carne salata.*

Rimedi. Cotta con menta è manco ventosa & cotta con bietola, ò con spinacci è manco

noci-

nociua, & parimente condita con mele. L'inuerno si deue più che in altro tempo mãgiare.

LVPINO.

Vtilis est iecori, stomaco, supleniq; Lupinus.
Enecat hic tineas, crassa alimenta parit,
Siccior ardescit rudis, incultusque Lupinus.
Hic conuiua tibi rustice durus eat.
Lumbricis est, mors pleto iecori, atque lieni.
Et præsentes opis renibus esse solet.
Gratta si natura tibi: si villicus illum.
Non cotit, ipse sua est tutus amaritiæ.

Nomi. Lat. *Lupius*. Ital. *Lupino*. *Lupini.*

Spetie. Ritrouansi due sorte di lupini, cioè domestici, & siluestri. I siluestri non sono in vso per cibo.

Qualità. Sono i lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

Giouamenti. I lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij de lo stomaco, ammazzano i vermi, apron l'opilationi del fegato, & della milza, e fan buon colore: si moltiplica il pane con la farina de' lupini, & delle faue, facendo dolci i lupini, seccandoli al forno & poi macenandoli, che aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene, & è pane buono, facile a digerire, & sano, fatto, & custodito bene. *Pane si multiplicano i Lupini.*

Nocu-

Nocumenti. Generano groſſo nutrimento,& ſon difficili a digerire,eſſendo di dura, & terreſtre natura.

Rimedi.Cotti prima, & macerati poi in acqua ſon manco nociui,maſſime ſe ſi mangiano con ſale,ò con qualche coſa aromatica.

MIGLIO.

Siſtit,& exiccat Milium, mulcetq; dolores,
Frigidus ex illo eſt Panis aliijq; parum.
Sunt ieiuna aluum durantia grata dolori.
Si Milia ignitis ſint prius vſta focis.
Lacte incocta fouet,molli vel inuſta liquore,
Plenius,at cœnæ tarda tenacis erunt.

Miglio. Nomi. Lat. *Milium*.Ital. *Miglio,& Meglio.*

Qualità. E frigido nel primo grado,& ſecco nel principio del terzo grado. Il panico è ſimile al miglio. *Panico.*

Giouamenti.Se ne fa pane con la ſua farina, & col latte,che nutriſce aſſai bene,altri vi meſcolano graſſo di porco,ouero olio,e ne fanno pizze per mangiare,che ſeruono al tempo della careſtia. Se ne fanno ancora le torte da noſtri contadini, che le mangino il verno con molto guſto.Ferma il ventre. *Pan di miglio.*

Nocumenti. E cibo molto ventoſo,difficile a digerire, & di cattiuo nutrimento, nutriſce poco,& nuoce allo ſtomaco.

Rime-

Rimedi. Cotto il miglio con latte, o con mele, è manco nociuo, con tutto ciò non ſi dee mangiar ſe non da quelli, c'hanno lo ſtomaco molto gagliardo. Cotto ancora il miglio in brodo è manco nociuo maſſime eſſendo accompagnato con buone ſpetie.

PISELLI.

Tarde excernuntur, gignuntque recentia ruſtus
Piſa, ſed in cunctus ſunt meliora Fabis.
Sub cane ſicca parum frigentia Piſa parabunt.
Cortice depoſito pabula ſana tibi;
Sed mellius ſapient ſi dulcis amygdala ſuccum
Præſtiterit, mira ſic iubet arte gula.

Nomi Latin. *Piſum*. Ital. *Piſelli*. *Piſelli*

Qualità. Son frigidi nel ſecondo grado i freſchi, & i ſecchi nel primo, & humidi temperatamente. Diſeccano al quanto manco delle faue, & rinfreſcano, ma ſon tanto ventoſi come le faue, & non hanno virtù aſterſiua.

Scelta. Sõ buoni freſchi teneri, che non ſiano toccati da animali, & che ſiano ſenza vermini.

Giouamenti. Generano buon nutrimento. Mangianſi come le faue, ma ſono differenti in queſto, che i piſelli nõ ſono coſi ventoſi, nõ hãno virtù aſterſiua, & però non eſcono fuor del corpo mangiati coſi facilmẽte, come fanno le faue.

faue. Cocendosi cõ loro bieta muouono il corpo. I freschi son molto grati al gusto, eccitano l'appetito, nettano il petto, sanano la tosse, giouano all'asma, & a tutte l'infirmità del petto. Serbãsi questi freschi secchi all'ombra, & si mãgiano l'inuerno, che son al gusto gratissimi.

Piselli freschi.

Nocumenti. Generano ventosità. I freschi mangiati co' loro bacelli muouono i rutti, fanno sospiri, & inducono strani pensieri, non si digeriscono troppo bene, nuocono a quei c'hanno i denti deboli. Si deuono mangiar' i freschi la state, ne' tempi paesi, & complessioni calide.

Cottura di piselli.

Rimedi. Bisogna, che sian ben cotti con sale, & con molto olio, ponendoci poi sopra pepe; & sugo d'aranci, o d'altri frutti accetosi. Ma l'olio d'amandole dolci è il vero condimento de i piselli.

RISO.

Insuauem dat Oriza cibum, sed supprimit aluum,
Crassa alimenta parit, concoquiturq; male.
Cum tepeat ventrem retinens, & amygdala iungi
Lacte, vel exposcat, siccat oryza magis.
Sic pulmenta feret tibi plurima, si tamen inflat.
Nequitiæ poterit premptior esse tuæ.
Sed moneo, patinas vexat diuturna calentes.
Sis te parum venera fiet & apta gulæ.

No-

Nomi.Lat.*Oriza*.Ital.*Riso*. *Riso*

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo, ha alquanto del costrettiuo, & però ristagna, è astersiuo, & ha alquanto dell'acerbetto.

Giouamenti. Si cuoce il riso ne' brodi grassi, & nutrisce assai, & è molto aggradeuole al gusto. Astringe il corpo, & sana i flussi, è cibo temperato, & ingrassa il corpo. Cotto col latte è di maggior nutrimento. Gioua a' dolori dello stomaco, & delle budella cotto con olio, ò con butiro condito con amandole, & late, & zuccaro: accresce lo sperma, & è di maggior nutrimento: ma è grosso, & difficilmente si digerisce. Dato con la scorza alle galline, fa far loro molte oua. Della farina del riso, carne di cappone, latte d'amandole, suco di limoni, e zuchero assai si fa il bianco mangiare, molto soaue, & grato. *Oua.* *Bianco mangiare.*

Nocumenti. Vsato lungamente il riso fa l'opilationi, & facendo ventosità, nuoce a chi patisce dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a' nocumenti del riso, lauandolo molto bene prima, & infoudendolo nella decottion della semola, & poi si cuoce con brodi grassi, ò con latte di vacca, ouero d'amandole dolci, o in olio d'amandole dolci, mettendoui sopra zucchero, & canella. E buono l'inuerno per quei, che si fatticano, & per i giouani: ma per i vecchi, & flemmatici è molto no-

to no-

Cottura riso. to nociuo, però bisogna, che sia ben cotto, il-che si conosce quando s'è fatto lungo, & diuenuto bianchissimo.

AVERTIMENTI NEGLI Herbaggi.

Regole intorno a gli herbaggi. *TVtti gli Herbaggi sono di poco nutrimento, & di cattiuo succo sottile, & acquoso, & han molta superfluità, & per questo intorno a loro si osseruano queste regole.*

I. Che si mangino in poca quantità, & perche meglio nutriscano si cuocano in brodi.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna volta la lattuca, & la procacchia con l'aceto per temperare il feruore del sangue, & l'ardor del fegato, & dello stomaco.

III. L'Inuerno si vsino l'herbe calide, & la state le frigide, l'Autunno, & la Primauera le temperate.

IV. Che l'herbe fatto c'hauranno il seme, non si mangino.

V. Che l'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa, essendo, che quasi tutte soluono il ventre.

Quì si tratterà solamente di quell'herbe, che più frequentemente vengono in vso de' cibi, che dell'altre s'è discorso a pieno nel nostro Herbario stampato quì in Roma l'anno passato.

ACE-

ACETOSA.

Digerit Oxalis, ſiccat, rifrigerit, aufert.
Tædia ventriculis morſaque membra iuuat.

Nomi. Lat. *Accidula, Oxalis, & Acetoſa.* Ital. *Acetoſa.* *Acetoſa*

Spetie. Ritrouanſene di più ſorti, ma principali ſono la domeſtica, & la ſaluatica.

Scelta. La miglior è la domeſtica; & della ſaluatica, quella che non roſſeggia ma è tutta verdeggiante. *Acetoſa ottima.*

Qualità. E frigida, & ſecca nel ſecondo grado digeriſce, apre, & incide.

Giouamenti. E molto grata nelle inſalate crude, meſcolata con altre herbe, per il ſapor ſuo bruſco, ch'ella tiene, è molto aggradeuole al guſto, e molto gioueuole nelle febri peſtilenti, e ardenti, che ſmorza l'ardor della collera, & eſtingue la ſete & reſiſte alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i fluſſi. Le carni, & i peſci ſi condiſcono la ſtate col ſucco dell'acetoſa in vece di agreſta, ſucco d'aranci, e coſi l'oua, che ſon molto grati, & eccitano l'appetito. Molti la mangiano coſi cruda col pane, altri vſano la ſua decottione, ò in acqua, ò in brodo, ouero la ſua acqua deſtillata, ouero lo ſi roppo del ſuo ſucco. Leua l'acetoſa i faſtidij dello ſtomaco, & anco la nauſea, gioua alle reni rompendo, e caciando fuori le re- *Appetito.* *Nauſea.*

nelle, beuuto il suo seme col vino vale a veleni & ferma i flussi, & preserua, & libera peste.

Nocumenti Nutrisce poco, fa il corpo stitico a chi l'vsa troppo, nuoce a melanconici, & inasprisce lo stomaco.

Renelle. Rimedi. Si mangi insalata in mescolanza delle altre herbe tra lequali sia la latuga, ch'è humida, & la rucchetta, ò la menta, ch'è calida. Si deue vsar solamente ne' tempi caldi, & solamente da giouani da colerici, & da sanguigni, & parimente nell'infermità calide.

AMARACO.

Calgacit, auxilium est tibi siccus Amaracus Hydrops.
Ictibus antidotum, torminibusq; salus.
Torrida si neruis, Amaracus apta cerebro,
Hanc sitiens semper, non minus optet Hydrops.
Vrinæ, & tumidi reserat spinacula ventris,
Hanc cui sit Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana. Nomi. Lat. *Amaracus, Sampsucus*. Ital. *Persa maggiore.*

Qualità. E calda, & secca nel terzo grado, ha facoltà di digerire, d'assottigliare, d'aprire, & di corrobora.

Persa. Giouamenti. E l'vso della maiorana maggior, & minore, chiamata persa, ne' cibi molto vtile percioche conforta lo stomaco l'asterge,

ge, & lo mondiaca, cacciando fuori per da basso la collera, & la flemma, & il suo odore conforta'l ceruello, è conuenientissima ne' cibi, che si fan per gli hidropici. E molto vtile ancora a quelli che vrinano difficilmente, & hanno torsioni del ventre; & conferisce alle donne, alle quali si ritardano i mestrui. La minere chiamata persa è più odorata, & più efficace.

Nocumenti. E troppo acre, onde infiamma il sangue. *Vso della persa.*

Rimedi. E da vsarla in poca quantità, & non ne' cibi caldi, ma più tosto in quei cibi che sono frigidi, & ventosi, & che generano humori rossi, & viscosi.

ANETO.

Calfacit, & reuocat lac, tormina sedat Anethum,
Cit ructus, veneri luminibusque nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat Anethum,
Ignetuis neruis, torminibusq; potens,
Inuisum (est moneo) stomacho, nec parcis ocellis,
Vbera ab hac pleni munera lactis habent.

Nomi. Lat. *Anethum.* Ital. *Anetu.* *Anoto.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. E il migliore, quello, che e fresco, & che non ha ancora fatto il seme.

Giouamenti. Vsasi per condimento de' cibi,

in cauoli, in pesce, & altre viuande, è di grato sapore, aiuta lo stomaco a cuocere i cibi, mitiga il singhiozzo, lo starnuto, & i dolori del corpo, multiplica il latte alle baile, dissolue le ventosità, è buono a' nerui, & stringe il ventre.

Vista. Nocumenti. Vsato troppo nuoce alla vista, disecca lo sperma, nuoce allo stomaco, perche è cibo acuto, muoue i rutti, genera grosso nutrimento, e difficile a digerire, & prouoca la

Nausea. nausea, & offende le reni.

Rimedi. Non bisogna frequentarlo troppo con cibi caldi, ma col pesce si può vsar più sicura mente, massime con lattarini. Si sminuiscono ancora i suoi nocumenti mescolandoui con esso petrosemolo, bietola, & boragine, ò lattuga.

ANISO.

Discutiens Anisum lac donat, & oris odorem,
Cit Venerem, & stomacho, cui calor insit, obest.
Pituitas Anisi si grana exarentia ainguet
Igne pari iliacum solucre crediderim.
Si stomacus, lambi, gel, dumque: increuerit hepar,
Vestica intumeat, vulua, lien, femora,
Illa ede, & antiquo vel cor si caumate languet;
Præsenti dices auxiliantur ope.
Laus numerosa quidē hæc, minimi nec formale falit
Pectus, & hoc torpens guttur, & aluus amant:

Nomi.

Nomi. Lat. *Anisum*. Ital. *Aniso*. *Aniso.*

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado, & è di sostanza sottile, è acre, amaretto, acuto, digestiuo, & dissolutiuo delle ventosità.

Scelta. Lodasi primo in bontà quel d'Egitto il fresco, e'l nero. *Aniso ottimo.*

Giouamenti. Il suo seme emenda il puzzor della bocca, & fà buon fiato, è vtile a gli hidropici, valle alle opilation del fegato, prouoca l'vrina & ferma i flussi bianchi delle donne, mitiga la sete; la decotion beuuta dissolue la ventosità del corpo, & gioua al fegato, al polmone, allo stomaco, alla madrice, imperoche conforta, & aiuta a digerire vale al singulto, a' dolori del corpo, prouoca il latte, rompe le piere, gioua a' nerui & conforta il ceruello, prohibendo che i vapori non ascendano alla testa, presone vn poco alquanto coperto di zuccaro infin del mangiare, & preso auanti che si beua l'acqua, la retifica; vsasi con gran giouamento nelle cose di pasta. *Fiato buono.* *Flussi bianchi.* *Acqua retificare.* *Pasta.*

Nocumenti. Stimola venere, & è inutile allo stomaco, eccetto quando non fusse in esso ventosità.

Rimedi. Bisogna vsarlo moderatamente, & i giouani se ne astengano, & parimente i colerici, e sanguigni, massime la state.

ASPARAGI.

Renibus Asparagus, stomaco atq; pærutilis, aluo,
Morsibus atque oculis, sed sterile scit edens.
Renibus hinc valeo. iecore, intumidoq; liene,
Ilia, nec mundum tergus, vt ante dolent. (est.
Si venere hic crucior, supra hoc mihi munus abũde
Quod potuit salua Religione dedit.

Asparagi. Nomi. Lat. *Asparagus.* Ital. *Asparago.*

Qualità. E estersiuo l'asparago, calido, & humido temperatamente, & è peritiuo.

Scelta. Li domestici sono migliori de' seluatichi; si mangino i freschi, & che con le cime loro s'inchinino a terra.

Giouamenti. Nutriscono più di tutti gli altri herbaggi, conferiscono allo stomacho, purgano il petto, mollificano il corpo, & prouocano l'vrina, accrescono il seme genitale, mondano le reni dell'arena, & mitigano il dolore loro, & parimente de' lombi.

Nocumenti. Vsati in troppa copia offendono lo stomaco, inducendo nausea, masSime quando si mangiano freddi, & per loro amaritudine accrescono la colera, fan puzzar l'vrina, se bene in tutto il corpo causano buono odore, e fanno sterili le donne. *Sterilità.*

Rimedi. Si lessano, & si butta via la prima acqua, che cosi lasciano l'amarezza, poi si condiscono con olio sale, e pepe, aggiungendoui succo daranci, o aceto. Cotti nel vino son più vtili.

vtili. Non ſi conuengono a colerici, ma ſono a' vecchi, & i frigidi conuenientiſſimi in moderata quantità, & mangiati caldi, e ben conditi. Si cuocono ancora in brodi graſſi, & ſon più ſani. *Gotture.*

ATRIPLICE.

Frigus, & humorem medicans inducit Atriplex,
Suffuſos, & felle iuuat, tum mollit, & Aluum,
Expedit in fractus iecoris, vomitumque laceſsit.

Nomi. Lat. *Atriplex.* Ital. *Atriplice, Reppice, & Treppice.* *Atriplico.*

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel ſecondo. Il domeſtico è più frigido, & più humido del ſaluatico.

Scelta. Il domeſtico auanti che habbia fatto il ſeme è megliore, perch'è più tenero. *Domiſtico.*

Giouamenti. Dà poco nutrimento, & vſaſi per il più a far torte alla Lombarda, meſcolandolo con caſcio, butiro, & oua: & mangiaſi ancora come gli altri herbaggi, per mollificare il corpo, il che più efficacemente fà il ſaluatico. *Saluatico.*

Nocumenti. Il troppo vſo ſuo genera molti mali, come lentigini, papule, & ſimili, & è inimico allo ſtomaco.

Rimedi. Biſogna cuocerlo a due acque, & mangiarlo con olio, aceto, & pepe, ò cinnamomo, & biſogna laſciarlo per cibo de' Villani, ma non ſi deue mangiar ſe non cotto.

BASILICO.

Ocima sunt oculis, stomacroque infecta, sed ictus
Virosos sanant, eadem quoque tormina sedant.
Calfaciunt, siccant, & mentis nubila pellunt:
Continuoq; vsu dant lentes, vermiculosque.
Ocima quo melius sentis fragrare, minora.
Hos vires etiam meliores ferre videbis.
Torminibus capiti, stomacho, cordi; medentur.

Basilica. Nomi. Lat. *Ocimum. Basilicum.* Ital. *Basilico*.

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il maggior ha in se qualche nocumẽto, ilche non hà il minor, ne'l mezano, & il garofonato è il migliore.

Condimenti. Giouamenti. Si vsa ne' condimenti de' cibi, che da lor gratia, & molti l'vsano per companatico, con olio, sale, & aceto, & si mescola come la rucchetta nella lattuca. Leua lo stupor de' denti, & prouoca il latte secco, *Latte,* riscalda, e ferma il ventre. Il suo odore è grato al cuore, & alla testa, in quel giorno ch'alcun hauerà mangiato il Basilico non potrà esser punto da scorpione, *Scorpioni.* rallegra il cuore, & inanimisce i timidi, & gioua nelle sincopi, & ne gli suenimenti, prouoca il sonno.

Nocumenti. Vsato troppo spesso nuoce allo stomaco, & al fegato, & è di cattiuo nutrimento, e difficile a digerire, dissecca il polmone, rilassa il ventre, multiplica la collera,

& è

& è di veloce putrefattione, genera humor malenconico, & offusca la vista. Il garofonato è buono.

Rimedi. E cibo più da flematici, che da colerici. La state si deue mangiare con qualche herba refrigerante, & rare volte. *Vista.*

BETTONICA.

Publica Betonicæ, qua nulla operosior herba est
Gloria siccato grata tempore venit,
Cui dolet, aut luxum est corpus, cui vulnera mille,
Cui capat infirmum, cui iecur inualidum:
Cui stomachus, gelidus velien, cui lumina languent,
Quique lacessitis dentibus inuigilat:
Cui serpens, radibus vecanis, cui dura venena
Officiunt; Podagra qui dolet, aut Chiragra;
Denique cui tumida est vessica, & venter obesus,
Cui gelida est, Febris, cui petuita nocet.
Delectum aprico geminorum in colle, sub ortu
Carpat, & hanc saluus velit esse, bibat.

Nomi Lat. *Bettonica.* Ital. *Bettonica.* *Bettonica.*

Qualità. E calda, & secca nel primo grado completo, o nel mezo del secondo. E incisiua.

Scelta. E migliore, quella che nasce ne' colli aprici d'Aprile, ch'è tenere, & si mangia cotta in brodi.

Giouamenti. La bettonica è piena d'infinite virtù; la onde è nato quel prouerbio. Tu hai *Prouerbis.*

più

più virtù che la bettonica. E vtile a tutte le passioni del corpo interne in qualunque modo pigliata, è vtile a quei c'han sospetto d'hauer presso il veleno; & è da credere, che vsata ne' cibi preserui da tutti quei mali, ch'ella hà facoltà di sanare. Et cosi gioua a gli itterici, paralitici, flemmatici, comitiali, & alli sciatici, mangianta o beuuta la sua decottione. In somma sana tutti i mali, prouoca l'vrina, rompe le pietre.

Mali sanato.

Nocumenti. E difficile a digerirsi.

Rimedi. Bisogna mangiarla cotta insieme co' fiori in buon brodo, o cocendola in vino beuerne la sua decolatione.

BIETOLA.

Digerit, & tergit, referatq; obstructa, dolores
Auris Beta leuat, largius ossa nocet.
Beta mala est stomacho, viridis vel nigra, niuali
Rore, caput mundat naribus hausta tuum.
Compareat maluis, clysteri immixa dolores
Quos tibi mansa faciti, perdere potest.

Bieta.

Nomi. Lat. *Beta*. Ital. *Bietola, & Bieta.*

Qualità. E calda, & secca nel primo grado. La negra è megliore.

Giouamenti. Gioua mangiata all'opilation del fegato, & della milza. La radice mangiata leua il fetor dell'aglio, & delle cipolle;

La

La bianca cotta, & con aglio crudo mangiata, scaccia i vermini del corpo; è astersiua. Le radici condite seruono per insalata. Bianca.

Nocumenti. Nutrisce, poco nuoce allo stomaco per essere mordace, per la sua qualità nitrosa, che ha.

Rimedi mangiata con boragine, ò con senape, & con aceto, è manco nociua.

BORAGINE.

Gaudia fert cordi, minuit Borrago rigores
Febris, horrores, tussibus hostis erit.
Si tibi Buglossa est succi, & borrago tepentis,
Lætus erit, siccum nec tibi pectus erit.

Nomi. Lat. *Buglossum*, *Borrago*, & *Corago*, Ital. *Boragine*. *Boragine.*

Qualità. E calda, & humida, nel primo, grado.

Scelta. Si mangi quella, ch'è colta co' fiori.

Giouamenti. Si chiamaua prima questa pianta coragine, per hauer proprietà nelle passioni del cuore. Onde infusa nel vino genera grande allegrezza nell'animo, & conforta potentemente il cuore, & ne leua ogni malenconia, & apporta piaceuoli, & giocondi pensieri. E di buon nutrimento, & genera ottimi humori, e gratissima ne' cibi, & è molto vtile a conualescenti, & a quei c'hanno le sincopi. I fiori *Cuore.* *Pensieri giocondi.*

Vino cordiale. ri si vsano nelle insalate,le frodi s'infondano nel vino, & parimente i fiori per farlo cordiale. Gioua la boragine a' malenconici, chiarifica il sangue,& gli spiriti, conforta tutte le viscere, & lenisce l'asprezzo del petto.

Nocumenti. I fiori non si digeriscono molto questo ma più facilmente le frondi, & nuoce a quei c'hanno le fauci vlcerate, che le punge, del resto e senza malitia a fatto, & è buona a tutte l'etadi,a tutte le complessioni,& in ogni tempo.

Rimedi. Si cuoce nel brodo buona carne, ouero cocendosi in acqua vi s'aggiunga vn'ouo, Mangiandosi in salata si frondi, & li si leuino quei neruetti, che cosi diuenta più digestibile. La sua asprezza che molte volte dispiace, si corregge mescolando con essa le bietole,o gli spinaci.

CAPPARI.

Capparis icidit, purgatq; & menstrua pellit,
Officit hæc stomacho, gignit, & essa sitim.
Solu ardenti torpescens flore palatum.
Capparis, & folio, eumq; liene iecur.

Nomi. Lat. *Capparis*.. Ital. *Cappari*.

Cappari. Qualità. Sono i salati caldi, & secchi nel secondo grado.

Scelta. Sono migliori quei, che si conseruino

no nell'acetto, di quei, che si salano, perche non son tanto calidi. Sono astrettiui, assotigliatiui, incisiui, estersiui, & a peritiui.

Giouamenti. I conseruati in salamoia, ben conditi, & mangiati eccitano l'appetito, & aprono l'opilationi del fegato, & della milza, prouocano i mestrui, & l'vrina, amazzano li vermi sanano le morici, & accrescono il coito, mangiati con sale, & aceto, & olio. I conditi con sale giouan alle podagre, a' flematici, alli splenetici, alli sciatici. Chi vsa i cappari non patirà risolution di nerui, nè dolori di milza. *Cappar migliori*

Nocumenti. Apportano sete, & sono inutili allo stomaco quantunque eccitano l'appetito: conturbano il ventre, gofiano, son di poco nutrimento, & son più medicine, che cibo. *Appetito*

Rimedi. I crudi si cuocono in acqua, poi si mangiano con olio, & aceto, & vua passa. I conditi con sale si lauano, s'infondono per vn pezzo nell'acqua, poi si mangiano auanti cena con aceto melato, ò con molto olio, & aceto, con vua passa, come s'è detto. *Cottura.*

CARCIOFI.

Cit lotium Cinara, atque graues emendat odores.
Calfacit, & siccat bilis, & inde ingra est.
Craduus hortensi cui spina est mollior arte.
Cui calor est medicus, tumidusque liquor.

Et

Et stomacho, & lumbus sapidus si duxit olentem
Vrinam os redolet, nec sapit alla caprum.
Hũc tibi ius prepingue coquat, præstantior inde est,
Iuit, & in numero sic venus apta suos.

Nomi. Latin. *Carduus hortensi, Cinara.* Ital. *Cardo, Carciofo, & Archichocco.*

Carciofi.

Qualità. Sono i cardi, & i carciofi caldi, e secchi nel secondo grado, & sono aperitiui.

Migliori.

Scelta. I domestici sono migliori de' saluatichi, & li teneri sono più vtili, che i duri.

Giouamenti. Sono grati al gusto i cardoni, & i carciofi prouocano l'vrina, ma puzzolente; muouono la ventosità, & aprono l'opilatione, & accrescono il coito; beuuta la decottione delle radici fatta in vino, come mangiati i carciofi fan buon fiato, & leuano ogni noioso odore del corpo. L'herba tenerina nata di nuouo si mangia come gli asparagi. I cardoni, fatti bianchi per arte sotterandoli l'autunno in terra teneri, si danno in fin della cena, & con pepe & sale per vltimo cibo si mangino per sigillare, & corroborare lo stomaco.

Coito. *Buon fiato.* *Cardoni.*

Tartufi.

Nocumenti. Generano, come i tartufi humori melanconici. Son molto ventosi, nuocono alla testa, grauano lo stomaco, & ardano la digestione.

Rimedi. Cotti nel brodo, & mangiati con pepe, & sale in fin della mensa, son manco nociui, & più grati allo stomaco.

CAVOLI.

Brassica cit, sistit, superatq; venena, merumq;
Dentibus, taque oculis creditur esse nocens.
Iam veniat folio chrysippica Brassica crispu.
Vel patulo, & leni, vel glomerata comas;
Prima salutifera, & ventrem lenire parata,
Bullierit modico si tamen igne, placet:
Omnibus ardor inest; grauior tumet escam secũdis,
Ne capitinoceant vina superba premunt.
Extumidam reserant vesicam, agrumque lenem.
Hepar, & obstrusum, fœmineumque femur.
Arida socraticam pereret in Brassica bilem,
Iure erat in morbis omnibus ipsa satis.

Nomi, Lat, *Brassica*. Ital. *Cauoli*. *Cauoli.*

Qualità. E caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. I megliori sono i teneri, lunghi, & colti nella cima della pianta, c'habbia le frondi aperte, & non chiuse, con la rugiada sopra. Son buoni i Bolognesi, & cauoli fiori sono ottimi, come all'incontro i capuci son pessimi, & i torzuti manco di loro nociui. *Bolognesi.* *Cauoli fiori.* *Capuci.* *Torzuti.*

Giouamenti. Mangiati mal cotti lubricano il corpo, & molto cotti lo stringono. Han facoltà purgatiua. Mangiati, auanti cena crudi con aceto, prohibiscono l'vbbriachezza: Mangiati dapoi, leuano i fastidij della crapula, & i nocumenti del vino. La decottion loro beuuta (ma che non siano bolliti troppo) gioua *Vriachezza prohibita.*

a co-

Cauoli buoni a tutti i mali. a coloro, che difficilmente vrinano, Sono i cauoli da alcuni tanto celebrati, che par che bastino a guarir tutti i mali, che giouano al dolor di testa, alle caligini de gli occhi, & parimente conferiscono a' malenconici, all'opilation della milza, alle passioni del cuore, del fegato, & del polmone, & di tutte le viscere.

Nocumenti. Nuocono a' denti, alle gengiue, alla vista, allo stomaco son di poco nutrimento, gonfiano, fan puzzar il fiato, & generano humori malenconici massime la state. La Primauera si lodano solamente i broccoli. *Giaio.*

Brocoli. Rimedi. Sono manco nociui, se si cuocono alesso, & la prima acqua si butti, & subito si rimetta l'acqua calda senza che veda l'aere ouero si mettano in brodo di carne grassa con finocchio, & pepe, ò coriandro, ò cinamomo.

CIMINO.

Tormina discuti ens mira os pallore Cumino
Inficit, exiccat, virus, & omne fugat.
Vilis, & inuissi campestria grana Cumin:
Vsta nimis, cultu mitia facta placent
Hæc ede, ventosi clamas si tormine ventris,
Et stomachum, & lumbos igne minore iuuant.
Pallida cui grata effigies, & buxea cordi,
Hæc simulato cohors religiosa voret.

Illa

Illa temulium ſudducere docta lapillum,
Vrinæ norunt, rumpere poſſa feres.
Si tinea erodat, vel ros tua corda niualis,
Illa ede, ruſticitas læſa probanda venit.

Nomi. Lat. *Cominum.* Ital. *Cumino.* *Cumino.*

Qualità. Il ſeme è calido come l'aniſo nel terzo grado, & è diſſeccatiuo.

Scelta. Il domeſtico è miglior del ſaluatico. *Megliore.*

Giouamenti. Riſcalda, ſtringe, & diſſecca; grato alla bocca a molti, & da buon ſapore a' cibi, maſſime a i piccioni, conferiſce l'vſo ſuo alle ventoſità, & dolori del corpo. Gioua al trabocco del fiele, alla vertigine, all'aſma, a' morſi de' ſerpenti, all' ardor dell' vrina, & al tremor del cuore.

Nocumenti. E cibo acuto, & fa pallidi quei che l'vſano troppo. *Pallidi.*

Rimedi. Biſogna vſarlo parcamente, ma l'inuerno ſolamente, & da quei che ſono flemmatici, & di frigida compleſſione. *Vſo.*

CORIANDRO.

Expellit tineas Coriandrum ſemen ad auget.
Largius at ſumptum ſenſum animumq; grauat.
Ne craſſo noceant oculis Coriandra liquore,
Siccata huc veniant igne referta leui.
Hæc caput inuiſu preſſum caligine, menſis
Optat ſummotis, hæc fluida aluus edat.

Dura parum stomacho tamen optatissima nostro,
Hinc redolens circa est,nec putret assacaro.
Niliacis præstant si sint delecta sub hortis,
Plura odi,parca sunt mihi grata manu.
Sic mea demulcent ardentia corda nec omnes.
Nostra venus numeros perdet inepta suos.

Coriandro. Nomi.Latin.*Coriandrum.* Ital. *Coriandro, & Cariandolo,& Pitartima.*

Qualità. E il verde frigido, & non si deue mettere dentro il corpo,ma il maturo a di grato odore.Il secco è calido.

Migliore. Scelta. S'vsi il maturo,& il secco:il migliore è quel d'Egitto.

Giouamenti.E vtilissimo allo stomaco percioche reprime l'esalationi velenose:ch' ascendono alla testa. Ammazza i vermini beuuto con il vin dolce. *Carne conseruata.* Conserua la carne incorrotta. I coriandri confetti mangiati in fin del cibo fan ritenerlo nello stomaco, & aiutano la digestione,& fortificano la testa,e'l ceruello.

Veleno. Nocumenti. Il souerchio vso suo offende la testa,offusca l'intelletto,& perturba la mente. Il succo beuuto è mortifero veleno, & quelli che lo beuono diuentano muti,& pazzi.

Rimedi. Si rimedia à nocumenti del coriandro tenendolo per vna notte in aceto, poi coprendolo di zuccaro, che cosi non solo non offende, ma molto gioua. Quei c'han beuuto il succo prendano poluere di coccie d'oua con salomoia,ò Teriaca con vino. *Coccie d'oua.*

DRA-

Siccat, & incidit, reserat Dracunculus, inde.
Calfacit hortensis, mulcet dentum; dolores,
Digerit, atque ciet lotium, virosq; coquendi,
Adiuuat, atque sale, atque oleo conditus acetoq;
Estur, & insigni tandem ipse acredine poliet.

Nomi. Lat. *Dracunculus hortensis.* Ital. *Dragoncello, & Dragone.* *Dragoncello.*

Qualità. E caldo nel principio del terzo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il meglio è quel che è fresco, tenero, & quel che nasce ne gli horti grassi, che s'adacquano assai, & non si prendano le frondi sparse per terra, ma le cime, & le frondi più tenere. *Meglio-ri.*

Giouamenti. E la miglior herba, che s'adopri, per far salse, & sapori, & si mette nell' insalate frigide in lungo della ruccheta; è cordiale, fa buon appetito accresce il coito, & conforta mirabilmente lo stomaco, & la testa, incidendo le flemme. E herba molto aromatica, & mangiata preserua dalla peste, & da ogni corruttione. Sana le doglie frigide de' denti, & delle gengiue, lauandosi con la sua decottione fatta in vin bianco. *Salse. Sapori. Peste. Denti.*

Nocumenti. Riscalda il fegato, & assottiglia il sangue.

Rimedi. Mangisi in compagnia d'herbe frigide, come è endiuia, lattuga, & fiori di boragine, ma non da gioueni sanguigni, & colerici, massi- *Gioueni Vecchi.*

ci, massime la state, a vecchi è buona in ogni stagione.

CICORIA.

Intybus est iecori medicina,& morsibus atris,
Figoreq; astringit ventriculumq; iuuat.
Frigida compestris minus est,& amarior, hepar
Intiba demulcens,bilis vtramq; timet.

Cicoria. Silue- stre. Nomi. Lat. *Seris, & Intibus.* Ital. *Cicoria, & v' è l'hortense, & la siluestre, chiamasi Tornasole, Gira'l Sole, Radicchio.*

Qualità. Sono le cicorie frigide, & secchi nel secondo grado, & la siluestre, essendo più amara, e più astersiua, & più astrettiua.

Mazzo- chi. Scelta. La megliore è la tenera, & le cime che si chiamano quì in Roma mazzocchi, & quella che fa il fior turchino, che si gira col Sole.

Giouamenti. Conferisce mirabilmente a quei, che sentono ardor, & infiammagione nello stomaco apre l'opilation del fegato, & è il più potente, & efficace rimedio, che vsar si *Fegato.* possa per mantener il fegato netto, & le sue vie ottimamente aperte. Gioua alle reni.

Nocumenti. Nuoce a quei c'han lo stomaco debole, & frigido, & il succo, che genera è di poco, & non buon nutrimento: & si loda più

per

per medicamento, che per cibo. Nuoce parimente a catarrosi. *Cattarosi.*

Rimedi. Cuocendosi nell'acqua, e poi con olio, & aceto, e vua passa mangiata in insalata ouer cruda con mentuccia, e con aceto, oue sia infuso l'aglio, ò con altre herbe calide, è manco nociua. E buona la state per i gioueni, e quei che son di calda complessione; e buona in ogni tempo; è cattiua per quei c'hanno lo stomaco freddo, e che sono sogetti a catarri: ma da questi non si deue mangiar cruda, ma cotta in ottimo brodo di perfette carni. *Cottura.*

ENDIVIA.

Intybus est iecori, stomacho, ventrique salubris
Cocta, & cruda estur, sacro hæc igniq; medetur;
Et morsus sanat quot scorpius intulit, atros.

Nomi. Lat. *Intybus, Endia.* Ital. *Endiuia.*

Qualità. E frigida, & secca nel secondo grado, ma la domestica possiede più frigidità, che la siluestre, & è più humida. *Endiuia.*

Scelta. La domestica è la migliore, ma tenera, che non habbia prodotto il fusto, nè faccia il latte: quella che col tenerla sottera è fatta bianca, è ottima. *Megliore.* *Bianca.*

Giouamenti. Rinfresca il fegato, & tutti i membri infiammati, smorza la sete, prouoca l'vrina, & la state fà venir buono appetito,

secca l'opilationi, purga il sangue, sana la rogna, smorza gli ardori dello stomaco. Mangiata cotta in brodo di carne la state, rifresca tutte le viscere.

Rogna.

Nocumenti. Nuoce l'vso dell' endiuia a quei c'hanno lo stomaco frigido, & ritarda vn poco la digestione, offende li paralitici, & quei c'hanno il tremore.

Paralitici.

Rimedi. Mangiandosi la bianca in insalata l'inuerno da quei c'han lo stomaco frigido, & debile, vi s'aggiunga pepe, & vua passa, ouero vn poco di mosto cotto, la cotta è manco nociua della cruda; e buona ne' tempi molto caldi, per i giouani, per colerici, & per sanguigni, & per quei c'hanno lo stomaco molto caldo. Mangiandosi con cime di mentuccia, ò con ruchetta, & dragoncello, con altre herbe calide, è manco nociua.

Bianca.

Cotta.

FINOCCHI.

Semina si chymo exurunt hortensia duro.
Fœniculi, & sicco non bene sana cibo:
Torridiora time: Siluestria renibus ingens
Pharmacum, & vrinæ nobile curriculum.
Durius lumbis sunt comminentia saxum.
Sin tumido hæc femori pabula fœmineo.
Ride infans, poterit reclusi munera lactis.
Si viride hortense est mox reuocare tibi.

Ride

Ride infans, molles, collubri experientia ocellos
Seruari incolumes, hoc tibi posse docet.
Subuersum, & vento stomachum extende tumentē
Aequat, in antiquis febribus esca poteas.
Semine si redaperta vigent membra omnia, lotæ
Gloria radici non minor exhibita est.

Nomi. Lat. *Fœniculum, & Maratrum.* Ital. *Finocchio.*

Qualità. E caldo nel secondo grado il dolce, & secco nel primo. Et il saluatico disecca, & riscalda più valorosamente. *Finocchio.*

Scelta. Il dolce è megliore l'altro sia hortolano domestico, & tenero per mangiarsi fresco, ouero grauito per il verno, o con gambi bianchi, e teneri per mangiarli cotti. *Megliore.*

Giouamenti. Prouoca copiosamente il latte; i mestrui, & l'vrina: leua l'opilatione antica, purga le reni, & gioua mirabilmenie a gli occhi, ma bisogna il secco vsarlo in poca quantità, perche altrimēte infiammarebbe il fegato, & nocerebbe à gli occhi; apre l'opilatione del fegato, della milza, del petto, & del ceruello. *Virtù.*

Nocumenti. E cibo acuto, tarda a digerirsi, è di cattiuo nutrimento; assuttiglia, & infiamma il sangue a quei che son colerici, debilita, & consumma il corpo: & di quì nasce la collera nera, di modo, che è più conueniente per medicamento, che per cibo. *Vitij.*

Rimedi. Il tenero è meglio, & si deue man- *Cottura.*

giare in poca quantità. I finocchietti, che si cuocono hanno da essere aperti bene,& tenuti vn pezzo in acqua fresca, per leuar loro quella mala, & velenosa qualità che gli lasciano le serpi, stroppicciandoui sopra gli occhi bisogna mangiarne poco de' finocchi, perche col tempo potrebbe generare pietra, che come aperitiuo porta materie grosse nelli stretti meati dell' vrina, doue poi si condensano, e diuentano renelle, e pietre.

Pietra.

Renellà.

FINOCCHIO MARINO.

Si capiti,& stomacho Biatis arida grata te porae,
Siue sit hortensis, siue marina tibi.
Sic iecus,& lumbos, vesicæ aptissima, mutret,
Inter regales, vt si habenda dapes.

Finocchio marino.
Herba di S. Pietro.

Nomi. Lat. *Crithmum.* Ital. *Finocchio marino & herba di San Pietro.*

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado, & è al gusto salato, & alquanto amaretto; il perche egli è nelle sue facoltà disseccatiuo, & asterssiuo.

Meglio-re.

Scelta. Il verde, & odorato è il meglio per metter in salamoia.

Giouamenti. Mangiasi crudo, & cotto, & muoue il corpo, conseruasi in salamoia, che conforta lo stomaco, il fegato, & le reni.

Nocumenti. Infiama il sangue.

Rime-

Rimedi. Non si conuiene a' gioueni ne a' tempi caldi: ma i vecchi ne' tempi frigidi, & in poca quantità.

LATTVCA.

Caumate in ardentis stomachi Lactuca niuale
Delicium, somni dulcis alumna veni.
Si modo sit mundus cultur, non lota placebis:
Et prima, & grata est Mensa secunda tuu.
Gratior æstiuo es dum sirius æstuat orbe,
Sed valeas si vult gaudia nostra venus.

Nomi. Lat. *Lactuca.* Ital. *Lattuca.* *Lattuca.*

Qualità. E frigida, e humida nel secondo grado.

Scelta. La capucina, e la Francese, & la tenera sono le megliori, massime nate in horti grassi, & che non comincino a fare il latte, & che non siano lauate, ma colte, & assettate da delicata mano. *Migliore.*

Giouamenti. E facile a digerire, eccede in bontà tutti gli altri herbaggi, perche genera il latte, e smorza gli ardori dello stomaco, estingue la sete, prouoca il sonno, e stagna il flusso del seme, raffrena l'actrimonia della colera, eccita lo appetito, & leua i fastidij dello stomaco, e corrobora. Raffrena gli appetiti venerei, e gioua a molti diffetti del corpo. *Latte.* *Flusso del seme.*

Nocumenti. Oscura la vista il continuo vso *Vista.*

suo,

suo, indebolisce il calor naturale, corrompe lo sperma, & fa sterile, ò facendosi figli vengono insensati, e balordi. Fa l'huomo pigro, & nuoce allo stomaco frigido, & debole, & per questo non è molto vtile a' vecchi.

Figli insensati.

Rimedi. E men nociua cotta, che cruda, & mangiata con menta, dragoncello, ruchetta, agli, o cipolle, & gli si deue appresso bere buon vin bianco, & aromatico, & non si deue mangiar di continuo. Non si laui, perche l'acqua gli leua vn' ottima qualità, che leuata via essendo in superficie, fa che la lattuga debilita la vista, che resta offuscata parimente non leuandosi alla lattuga le cime.

Lattuca non si laui.

L V P V L O.

Frigidus educit Lupulus de sanguine bilem,
Atque æstus iecoris ventriculiq; leuat.
Si Lupulum oblectant antra, & nemorosa salicta,
Hoc facit ingrato sit satis vt medico.
Frigidus hinc bilem, calidum arcere cuorem.
Est potis, hũc calidum; & febris anhela timet.
Gratia si magna est illi, tua noxia maior
Est Medice hoc sanctum, qui noris olus.

Lupulo.

Nomi. Lat. *Lupulos*. Ital. *Lupulo*.

Qualità. E caldo, & secco nel secondo grado, ma le cime loro simili a gli sparagi per hauer

uer molto dell'humido, ſcaldano poco, & diſſeccano manco.

Scelta. Sono migliori quelli, che ſpuntano dalla pianta ſenza hauer frondi attorno, & c'hanno il fuſto tenero, & aſpro. *Migliori.*

Giouamenti. Generan perfetto nutrimento, agguagliano gli humori, cōfortano, & mondificano tutte le viſcere, & particolarmēte nettano il ſangue, & lo ſan chiaro, & puro, tirando a baſſo la feccia di quello in vn tratto, & purgando la collera. Netta il lupulo particolarmēte il fegato, aprendo non ſolo le ſue opilationi, ma quelle della milza ancora; māgianſi le ſue cime cotte in inſalata, mollificano il corpo, & la decotion de fiori, & de' fallicoli ſana gli auuelenati, e guariſce la rogna, faſſene ſiroppo, ch'è mirabile nelle febri coleriche: & peſtelentiali. *Virtù.*

Nocumenti. Quando ſi colgono con frondi, & fuſti duri, ſon difficili a digerire, & ſono più ventoſi, che i teneri, & non ſon di troppo buon ſucco. *Vitij.*

Rimedi. Si mangiano cotti conditi con aglio, & aceto, ò con ſugo d'aranci, & pepe, & ſon buoni in ogni tempo in ogni età, & compleſſione, maſſime cotti in buon brodo. *Cottura.*

MELISSA.

Exhilarat ireuocatq. animum Citrago labantem.
Ictibus auxilio eſt, viſcera cuncta iuuat,

Cor

Cor mihi triste, gelu pectus, cerebrumq; rigescis,
Singultit stomachus, grata Melissa ueni.
Per te hilaris redolens, & mundi pectoris, aucto
Sumq; calore potens, gratia magna tibi.

Melissa. Nomi. Lat. *Melissophillum, & Citrago.* Ital. *Melissa, & Cedronella.*

Qualità. E calda, & secca nel secondo grado.

Migliore. Scelta. La migliore è la tenera, e che nasce in colli ameni, e che ha buono odore di cedro.

Virtù. Giouamenti. Conforta il cuore, e leua il suo tremore, lenisce il petto, & apre opilationi del ceruello. Aiuta la digestione, e sana il singhiozzo, e vale a' morsi d'animali velenosi, & a tutte l'infirmità flemmatiche, e malenconiche.

Vitij. Nocumenti. Eccita gli appetiti venerei per esser ventosa, & è di pochissimo nutrimento.

Rimedi. Mangiandola nell' insalata si mescoli con herbe frigide, come lattuga, e simili.

MENTA.

Mentha iuuat stomachũ, tineas necat ictibus atris.
Conuenit, & Venerem cummouet, atque ciet.
Nausea tignitem, & bene olentem carpere Mẽtham
Vult stomachus, caput ast triste, morare liber.
Obstruat illa femur, veneri tume facta parumper
Grata licet, sperma hinc, lac, veccire nequit.

Nomi.

Nomi. Lat. *Mentha*. Ital. *Menta*. *Menta.*

Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Quella, che si semina ne gli horti, detta menta Romana è megliore, ma si deuono prendere solamente le cime tenere. *Megliore.*

Giouamenti. E molto grata allo stomaco, & lo conforta, massime s'è frigido. Eccita valorosamente l'appetito, prohibisce; che il latte non s'apprendi nello stomaco, nè nelle mamelle, & per questo quelli a' quali piace il latte deuono vsar spesso la menta. Amazza i vermini del corpo vsata ne' cibi, ò dandosi a' fanciulli vna dramma del suo sugo con meza oncia d'agro di cedro, ò di siroppo di scorza di cedro, leua il singhiozzo, la nausea, il vomito, & fortifica lo stomaco, onde si dice: *Appetito.* *Latte.* *Vermini.*

Nūquam lenta fuit stomacho succurrere mentha.

Nocumenti. E di poco nutrimento, infiamma il fegato, & lo stomaco, assottiglia il sāgue, percioche è cibo acuto stimula Venere, & per questo si prohibisce, che non si mangi al tempò della guerra, perche per l'vso di Venere i corpi diuentano frigidi, magri, & manco animosi. *Venere.* *Guerra.* *Venere.*

Rimedi. Mangiandola in poca quantità, & compagnia d'herbe frigide è manco nociua. Et così vsata ne' tempi freddi, e da vecchi, e da flemmatici, & malenconici, ma la state è perniciosa, massime a giouani, & colerici.

MER-

MERCORELA.

Vsta parum volue duroque innoxia ventri.
Fœmina seu maſſit, Mercurialis eris.
Maxima Mercurio laus est, Fœmella puellam,
Mas puerum, venus est cum ſociata dabit.

Merco-rella. Nomi. Lat. *Mercurialis.* Ital. *Mercuriale*, & *Mercorella.*

Qualità. E calda, & ſecca nel primo grado, tanto il maſchio, quanto la femina, & la radice non è di valore alcuno.

Scelta. Per mangiare ſi elegga la tenera.

Giouamenti. Mangiſi come gli altri herbaggi per ſoluere il corpo: & la decottione beuuta ſolue la collera, & gli humori acquoſi, & il maſchio fa far i maſchi, & la femina le femine, quando ſi mangino le frondi cotte nell'olio, e ſale, ouero crude con aceto. *Maſchi Femine.*

Nocumenti. Vſandola troppo debilita lo ſtomaco, & le viſcere.

Rimedi. Si mangi in poca quantità con brodi graſſi, & con cinnamomo.

PETROSELLO.

Torrentis plures Adijſeris inſcie plantas.
Villicet, pretoſum vix mea menſa capit,
Et nocuũ hoc capiti, & ſtomaco minus vtile tarde,
Lactucæ eſtremo ſi placeat adde cibo.

Cura

Cura caput nobis prior est quem flegmata vexant,
Splen femur, aut renes, veliecur illud edat.

Nomi. Lat. *Petroſelinum, Aptum hortenſe Petroſilum,* Ital. *Petroſello.* *Petroſello.*

Qualità. E caldo nel ſecondo grado, & ſecco nel terzo.

Scelta. Il megliore è il tenero che non habbia fatto ancora ſeme nè fiore, che coſi le frondi ſon più odoroſe, & più grate al guſto, come le radici quando ſono di mezo tempo. *Migliore.*

Giouamenti. E in grande vſo quaſi in tutte le viuande, entra nelle ſalſe, & in ſomma è molto vſato nelle cucine: mangiato crudo, o cotto prouoca l'orina, & i meſtrui, e'l ſudore, mondifica le reni, il fegato, e la madrice, & leua loro le opilationi, diſſolue la ventoſità, e grato allo ſtomaco, & al fegato, & la ſua decottione vale contra veleno, & contra la toſſe. Ha le medeſime facoltà, che il coriandro, & è gratiſſimo alla bocca dello ſtomaco, mitigando il ſuo calore, rompe le pietre delle reni, & della veſica, apre le opilationi, & gioua alla toſſe, & a' diffetti del petto Cotte le radici ſotto la cenere ſi mangiano con aceto, olio, & ſale per inſalata. *Virtù.*

Nocumenti. Difficilmente ſi digeriſce, & non genera troppo buoni humori, offuſca la viſta, & nuoce qualche volta alla teſta, ma non è queſto quello apio, che nuoce a quei, c'hanno il mal caduto, ma è l'apio volgare. *Apio volgare.*

Rime-

Rimedi. Mangiandosi crudo in compagnia d'altre herbe frigide, come lattuga, acetosa, & procacchia, in poca quantità, è manco nociuo, e cotto in brodo, e in tingoli. Le radici poi deuono esser ben cotte, leuato prima loro di dentro il midollo legnoso.

Cottura.

PIMPINELLA.

Vessicæ lapides si Pimpinella remollit,
Ignita est, iecori sanalienque tibi.
Læthiferis etiam morbis, pestique medetur
Calfacit, adstringit, vulnera sana facit.

Nomi. Lat. *Pimpineda, Sanguisorba, Bimbenula, aut Pampinula.* Ital. *Pimpinella, o Solbastrella.*

Pimpinella.

Qualità. E calda, & secca nel secondo grado.

Scelta. L'hortense è migliori delle saluatiche.

Migliore.

Giouamenti. E in vso a mangiarsi nelle insalate, ch'è molto grata per l'odor c'hà di melone, quella che si semina ne gl'horti, che la saluatica hà noioso odor di becco: onde viẽ detta hircina, e questa si riduce sotto la spetie della sassifragia, per la grã virtù che hà di mondificar le reni, e la vessica, e rompere, e cacciar fuori le pietre, e là renella dalle reni, e dalla vessica, prouoca l'orina, e apre l'opilation del fega-

Virtù.

fegato. La domestica singolarissimo rimedio contra la peste, e così la siluestre, e mi ricordo che la felice, e honorata memoria di M. Giouanni diletto mio padre, (che oltre a tutte le nobili dottrine hauea ancora non mediocre cognitione de' semplici) mi disse molte volte che nella gran peste dell'anno 1527. con la pimpinella sola facendone infusione in vino, e col bolo armeno preseruò se stesso, e tutta la famiglia, ritiratosi ad vna nostra villa in Morano, doue è gran copia di questa pimpinella, oltra l'aere temperatissimo che vi è. Posta la pimpinella nel bicchiere rallegra il cuore, e fà il vino più giocondo. Vale ancora contra tutte le passioni del cuore, e sincopi, chiarifica il sangue, e moltiplica gli spiriti vitali massime infusa nel vino, e suol conferire a' tisici.

Morano villa.

Nocumenti. E difficile a digerire, fa stittico, e riscalda'l fegato, & è di pochissimo nutrimento.

Rimedi. Si mangi in insalata mescolata con herbe frigide in poca quantità: sempre è buona, massime a' vecchi, e melanconici quando è tenera.

PORTVLACA.

Cui robur est ardens, dyssentiariæque laborat.
Purpureus turæ cui cruor est fluidus.

Cui nocuere ignes, frigentem hic Pelidis herbam
Deligat, hæc pluuio rore probanda venit.
Si sapis illa tuas norit rarissima mensas.
Lumina cum stomacho contemerasse potest.
Dentibus auxilium stupidis, & renibus affert,
Ardorem ingentem mitigat, atque grauem.

Prochaccia. Nomi. Lat. *Portulaca,* Ital. *Procbaccia, Portulaca, & Porcellana.*

Qualità. E frigida nel terzo grado, & humida nel secondo, è astrettiua & asterſiua.

Scelta. La domestica è migliore.

Flussi. Giouamenti. Si mangia con giouamento notabile da quei, che patiscono dissenteria, flussi di mestrui, e sputi di sangue, conferisce grandemente all'ardor dello stomaco, e de gli intestini, & è molto vtile nelle calide flussioni, raffrena venere, e leua lo stupor de' denti.

Ardor di stomaco. *Venere.* *Denti stupidi.*

Nocumenti. Mangiandone spesso, & in troppa quantità nuoce non poco, ch'essendo difficile a digerire, debilita lo stomacho, & offende la vista, è di poco nutrimento, è cattiuo, percioche è frigido, & viscoso, leua l'appetito, minuisce lo sperma, e gli appetiti venerei.

Rimedi. Non si mangi in troppa quantità sola ma con cipolla, & herbe calide come basilico, rucheta, e dracone. Non si mangi se non ne' gran caldi della state da' giouani, e sanguigni, ò colerici, ma non da' vecchi, nè in fredda stagione.

Dentibus, & gelido capiti tumidisq; lacertis.
Et stomaco ignita est Rosmaris aptus ope,
Colfecit, incidit morsus pectora curat.
Cit, coquit, abstergiu, lumina acuta facit.

Nomi. Lat. *Rosmaris, & Rosmarinum*. Ital. *Rosmarino*.

Qualità. E caldo, e secca nel secondo grado. I fiori sono moltificatiui, digestiui, inclusiui, astersiui, resolutiui, aperitiui, & corroboratiui. *Rosmarino.*

Scelta. Il migliore è il tenero, & fioriti. *Megliore.*

Giouamenti. Riscalda lo stomaco, ferma i flussi, gioua à gli asmatici preso col mele, & alla tosse è cordiale, & de' suoi fiori se ne fa col zuccaro conserua per confortar lo stomaco, il cuore, & la matrice.

Nocumenti. Con la sua agrimonia esaspera l'aterie.

Rimedi. Mangiato con mele gli si toglie ogni nocumento. La Quaresima i rametti fioriti, e teneri del rosmarino si bagnano, & aspersi di farina, & zuccaro, si friggono nella padella con olio dolce, & son molto soaui al gusto, grati allo stomaco, & fritto il rosmarino insieme co'l pepe lo rende più sano.

RVCHETTA.

Ignitam Venerem, lentos Eruca Hymeneos
Excitat; & tremulis optima populitibus.
Colfacit, & ſiccat, tennat, concoquit inſtat,
Enecat, & tineas, ac caput eſa ferit.

Ruchetta. Nomi. Lat. *Eruca.* Ital. *Rucheta, & Rucula.*

Qualità. E calda nel ſecondo grado,& ſecca nel primo la domeſtica, ma la ſaluatica è più calda, e più ſecca, aſſottiglia, apre incide, & è aſterſiua.

Megliore. Scelta. La migliore è domeſtica tenerina, che non habbia fatto nè fiori, nè ſeme.

Virtù. Giouamenti. Diſſolue la ventoſità,prouoca l'orina, aiuta la digeſtione, è gratiſſima nell'inſalate, accreſce la ſperma, e dà fortezza nelle battaglie, e moltiplica il latte.

Vitij. Nocumenti. Eccita venere, offende la teſta, & infiãmma il ſangue.

Miſtura. Rimedi. Si meſcolino con eſſa le frondi della lattuga che coſi ſi fa vn vgual temperamento, ouero con endiuia, ò portulago, & è più conueniente ne' tempi freddi, che ne' caldi: non ſi mangi ſola ma con herbe frigide.

SALVIA.

Saluia coſtringit, lotium menſeſque miniſtrat.
Ictibus aduerſa eſt, vlceribuſque malis.

Vix

Vix sicca est calido, stomachum, & cerbella iuuabit
Certa salus tremulis Saluia poplitibus.
Dentibus, vrinæ reclusæ menstrua ducens,
Hæc eadem influidis ventribus apta saris.

Nomi. Lat. *Saluia, herba sacra*, Ital. *Saluia*. ***Saluia.***

Qualità. Scalda manifestamente, e leggiermente disecca, & stringe, è calida nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. La domestica è migliore della saluatica.

Giouamenti, Conforta mangiata lo stomaco, & la testa, conferisce nelle vertigini, & nell'hemicrania, temperamento con la sua decottione il vino, o mangiando auanti il cibo quattro, ò sei frondi fresche, vale a morsi de serpenti, corrobora gl'intestini, e conferisce a paralitici, epilettici, prouoca i mestrui, e l'vrina, e ferma i flussi bianchi delle donne; la poluere della secca è gratissima per condimento de' cibi & è salutifera al corpo, vale a tutti i difetti frigidi della testa, e delle gionture, fà secondo le donne sterili, vsandole ne' cibi, e la sua decottion sana il prurite de' genitali, vsasi nelle salse, e ne' sapori per eccitar l'appetito, masime, quando lo stomaco sia ripieno di crudi, e catiui humori; mangiata dalle donne grauide fa ritener le creature, lequali fortifica lo spirito vitale: là conserua fatta di fiori con zuccaro fà i medesimi effetti, e ne gli vnguenti doue và il mercurio,

Vertigine. ***Hemicrania.*** ***Giontuire.*** ***Prurite.*** ***Aborto.*** ***Mercurio.***

bisogna sempre mortificarlo con la saluia.

Nocumenti. Il suo odore fa dolore di testa posta nel vino imbriaca, perilche auertiscano quei che sono esposti a catarri; & qualche volta è velenosa, percioche s'infetta essa facilmente da' serpi e da' rospi de gl'horti con l'alito loro velenoso, & con la saliua pestifera.

Serpi, & rospi.

Rimedi. Si laui con vino, & per tutto la saluia deue essere accompagnata con la ruta ne gli horti, accioche non sia infettata da gli animali velenosi, che si ricoueranó volontieri, sotto la saluia. Non si conuiene a gioueni, ne al tempo della state.

SENAPE.

Vome olitor lachrimas dabis ex arsura Sinapis,
Cura tibi est, miserum pœna sequetur opus:
Phlegmato; muccosum vel si attenuata lienem
In caput, & febris ingegniose potest.
Pellicere, exanimen norit si prouida vuluam,
Soluat, & angustis imperet illa locis.
Inque venenates fungos victura feratur,
Dira prius lachrimis vult maduisse tuis.

Senape.

Nomi. Lat. *Senapi.* Ital. *Senape.*

Qualità. E calda, & secca nel quarto grado.

Scelta. La miglliore è fresca.

Giouamenti. La mostarda fatta col suo seme prouoca mirabilmente l'appetito, ma per esser

Appetito.

esser fumosa qualche volta dispiace. Di questo seme con aceto,& mele fattene pasta, se ne fan pallottine seccandole al forno,ò al sole, si riserban per vso de' cibi, stemperandole con aceto, sono molto diletteuoli al palato,e vtili allo stomaco, Mangiasi la mostarda, per tirar fuori dalla testa le flemme, & leua i difetti della milza, & emenda il veleno de' fonghi. *Mostarda*

Nocumenti. La mostarda fatta di questo seme è fumosa,& se ne và col suo vapore in alto, penetrando qualche volta con dispiacere nel naso,& nel ceruello, & prouoca starnuti.

Rimedi. Quando la mostarda offende il naso,s'odori il pane,& si mescoli con mosto cotto per corregerla.

SERPOLLO.

Serpillum Serpens obstat Serpentibus atris.
Cit lotium,& Menses, tormina sedat idem,
Menstrua serpillum, vesicæ pondere tabem
Pectore ab infirmo,subtrahit igne suo.

Nomi.Lat.*Serpillum*.Ital.*Sepillo*.

Qualità.E caldo,& secco nel terzo grado. *Serpollo.*

Scelta, Il domestico, cioè, il trapiantato è megliore.

Giouamenti. Per il suo grato odore diletta ad ogn' vno, conforta lo stomaco & per

questo è buono ne' condimenti de' cibi, e nelle salse. Ferma i vomiti del sangue: con mele è buon per il petto. Mescolasi nelle insalate; e leua il fetore dell'aglio, delle cipolle, e del porro; prouoca ancora i mestrui, e l'vrina.

Fettor da l'aglio.

Nocumenti. E molto acre, e infiamma il fegato.

Rimedi. Bisogna vsarlo l'inuerno, e mescolato con qualche herba frigida e manco nociuo, a' vecchi è molto conueniente.

SPINACI.

Si leuioris edas brumæ Spinacchia, primum.
Eijce ius succo, & dilue amygdaleo.
Si stomacho minus inuisa, & precordia, & aluum
Mulcet, clamosis commoda pleuriacis.

Spinaci.

Nomi. Lat. *Spinachium.* Ital. *Spinaci dal seme spinoso.*

Qualità. Son frigidi, e humidi nel primo grado.

Scelta. Son buoni teneri nati in grasso terreno e ruggiadosi.

Gibuamenti. Allargano il petto, giouano alla tosse, rinfrescano i polmoni, e il fegato, temperano il feruor della colera, muouon il corpo e se ben nutriscono poco, nondimeno non son di cattiuo nutrimento.

Nocumenti. Generano molta ventosità, e offendono gli stomachi frigidi; e mangiandone in souerchia quantità souuerton lo stomaco.

Rimedi. Si cuocono nella padella nel proprio liquore, e poi si condiscono con pepe, ò canella, sale, e vua passa, con agresta, o succo d'aranci lauata via l'acqua loro con olio, pepe, succhi acetosi, e vua pasa, opera se ne fà con agliata, come vna frittata nella padella, o con latte d'amandole. *L'acqua de gli spinacci si getta.*

SIO.

Cœna paludosis quod natum, & crescat in vndis,
Credideris gelido rore iuuare Sium,
Falletis, exustum est, vesicam, & menstrua soluit,
Saxaq; de lumbis pulueru lenta trahit
Miraris? pluuio tantum hoc depacitur imbre.
Quisquid ab ætherei, est potis hausit aquis.

Nomi. Lat. *Sium, Lauer.* Ital. *Sio, Laui Gorgolestri.* *Sio. Laui.*

Qualità. E caldo, e secco, come dal suo odore si può comprendere.

Scelta. E buono il tenero e quel che nasce in acque limpide.

Giouamenti. Mangiasi nelle insalate, cotto, e crudo, rompe, e caccia fuori le pietre delle reni, e della vessica, prouoca l'vrina e i *Renelle.*

mestrui, & il parto, & gioua alla dissenteria, conuiensi a gli hidropici, & gli itterici, & all'opilationi del fegato, e fa buona vista.

Nocumenti. Crudo è poco grato allo stomaco.

Rimedi. Si mangi cotto, ouero nell'insalate mescolati con latuga, acetosa, & boragine, & altre herbe simili.

TRIBVLO.

Tribule in vndosis si nate paludibus alges,
Curtamen iratæ cornua frontis habes,
Secretamen tutamur opes sub cortire dulcis
Esca latet, dulce hoc neo sibi ab igne datur.
Et mihi ab æthereo numero a potentia rore,
Me maris, & cœli prouida cura fouet.
Langenter vereor fauces, me mandere lumbus
Discupit vrina, hinc quum necuit ve lapis
Ex me mica inuat, grauidas, sed contrahit aluos
Me miserum mortis das mea causa mihi.

Tribu-la. Nomi. Lat. *Tribulus*. Ital. *Tribulo acquatico*.

Qualità. E composto d'vna essenza humida poco frigida, & d'vna secca non mediocremente frigida.

Giouamenti. Mangiansi questi frutti come le castagne, onde si chiamano castagne aquatiche in alcuni luoghi, doue il grano è caro,

da

da pouera gente li ſecca, & fanne farina, & dipoi pane come altri fa nelle montagne delle caſtagne ſecche; & alcuni cuocono i triboli ſotto la cenere calda, & ſe li mangiano con molto guſto in fin del pranzo, & della cena: prouocano l'orina, & vaglion al mal della pietra. *Pane.*

Nocumenti. I triboli ſtringono il ventre.

Rimedi. Si mangiano ben cotti, & accompagnati con zuccaro.

AVERTIMENTI NELLE RADICI Dell'Herbe.

S'E fin quì detto a baſtanza delle herbe, che vengono in vſo del cibo. Reſta hora di trattar delle radici, intorno allequali è d'auertire, che la primauera, & la ſtate la lor virtù ſe ne và nelle frondi, nelli fiori, & ne ſemi. Ma l'Autuno, & l'inuerno ſono potenti, & vigoroſe. Bene è vero, che l'vſo loro ſerue più alla Medicina, che al cibo; percioche ſono quaſi tutte di cattiuo ſucco, & difficili a digerire. Si mangiano ſicuramente quelle radici che ſono di piante domeſtiche, che ſono in vſo, & tenere, & di piante gioueni, & cauate di freſco. Hanno le radici due parti, la ſcorza, & la parte legnoſa & in alcune è meglio la ſcorza: & la parte eſteriore è più calda dell'interiore, & queſto nelle radici fredde è meglior la parte eſte-

esteriore, come nelle calde l'interiore, massime non essendo legnosa. Quanto poi alla lunghezza, la parte di mezo è megliore eccetto in quelle piante, c'hanno la midolla dolce presso a lor germini, come ne' Cardi.

AGLIO.

Allia calfaciunt, sicantq; venenaq; vincunt.
Visum hebetant, stomachũ lædere cruda solent.
Si quod Cęna sapis, minimum est insulsa. Quid optas.
Horrida cum exustis Allia verticibus?
Hæc graue olent capiti, nec conuenientia ocellis,
Pulmoni, & raucæ sint licet apta gulæ.
Hæc vt noris edas, quantas prorumpet in iras
Vessica, & venter depositurus onus.

Aglio. Nomi. Lat. *Allium.* Ital. *Aglio.*

Qualità. E calda, & secca nel quarto grado, è acuto, & ha facoltà mordicatiua, digestiua, aperitiua, & incisiua.

Scelta. Il fresco è megliore, ch'è quello che la Quaresima si mangia nell'insalate, & il secco che si ripone, che habbia molti germogli.

Giouamenti. Mangiato ne' cibi è rimedio a tutti veleni, è però si chiama la Theriaca dell'villani. Ammazza, & caccia fuori i vermini del corpo, prouoca l'orina, & gioua al morso delle vipere, è vtile a gli hidropici,

Veleni. *Teriaca de villani.* *Vermi.*

alla

alla tosse antica, & fà buona voce. Ripara a' nocumenti che dar possono la mutation dell'acque,& dell'aria, Corregge la frigidità, & humidità dell'insalata. A i nauiganti è sommamente vtile l'aglio, perche rettifica l'Aere corrotto dalle puzze delle sentine, e resiste alla nausea del mare. Fassi dell'aglio con noce, sale, e pane l'agliata con due frondi di saluia, che è grata al palato, e al stomaco, & eccita l'appetito.

Aque come si corregono.

Aerretificare.

Nausea del mare.

Nocumenti. Eccita venere, nuoce alla virtù espulsiua, al ceruello, alla vista al capo e fa venir sete, nuoce alle donne grauide, e rinuoua le doglie antiche, e fa addustion di sangue, nuoce alle morici, e alle donne che allattano. Fà mal fiato, e noioso, è cibo acuto: & offende il fegato, che è principal fondamento della sanità, & quando l'aglio germina è più nociuo, che il germinar è segno di putredine.

Fiato.

Fegato.

Rimedi. Cocendosi perde la malignità, ma le sue virtù diuentano più deboli. Mangiandosi con olio, e aceto, ò con altre viuande il crudo è manco nociuo. Si conuiene a' vecchi, e l'inuerno, ma è contrario a' gioueni massime la state, Si leua la puzza dell'aglio mangiando dapoi faue crude, apio verde, e foglie di ruta fresche.

CAROTE.

Difficilis coctu est, inflatq; Carota, paresq;
Ipsa gerit vires, quas communis habere
Pastinaca solet, condita hæc estur aceto
Rubna, sed alba modo rapæ est in iure coquenda
Carnium.

Nomi. Lat. *Carota.* Ital. *Carota, & Carotela.*

Carotta. Qualità. Sono calide nel secondo grado, & humidi nel primo.

Rosse. Scelta. Le rosse sono megliori, le grosse, dolci & quelle dell'inuerno.

Biãche. Giouamenti. Le rosse, & le bianche sono di buon gusto nelle mense, tanto nelle insalate, quanto in minestre, prouocano il latte i mestrui & l'orina, & aprono l'opilationi.

Nocumenti. Nutriscono manco delle rape, nè si digeriscono così facilmente, & generano ventosità, non danno troppo buon nutrimento.

Rimedi. Le lesse cotte bene, & condite con *Virtù.* aceto, olio, & senape ò coriandro, ò pepe: & le bianche cotte in buon brodo di carne perdono la loro malitia.

CIPOLLA.

Cepa iuuat stomachum, reuocando sitimq; famemq;
Calfacit, incidit, largior vsus obest.

Nomi.

Nomi. Lat. *Capa*. Ital. *Cipola*.

Qualità: E calda nel terzo grado, & secca' nel secondo. *Qualità.*

Scelta. Le migliori sono le grosse, nate in luoghi paludosi di molto succo, di forma ritonda, le Gaeta ne sono ottime, & le rosse.

Giouamenti: Vale al nocumento della mutatione dell'acque. Fà venir buono appetito, assotiglia gli humori, fa buon colore, accresce la virtù genitale.

Nocumenti. Cruda mangiata in molta quantità fa dolere la testa, infiamma il sangue, offusca la vista, & nuoce all'intelletto, accresce la libidine, apre le morici, & induce sonno profondo. *Intelletto.*

Rimedi. Cotta perde ogni malitia, & diuenta bonissima, massime se si mangia cotta col petrosello, mangiandoia cruda si faccia star tagliata in acqua fresca, che all'hora diuenta dolce, è cibo da contadini, & da quelli, che molto s'affaticano, & si conuiene a' tempi, all'etadi, & alle complessioni frigide, ma nuoce alle contrarie.

FONGHI.

Noxius est vsus Fungorum, nanque venenum
Exitiale ferum: praua alimenta creant.
Si placeant, rubidi caueas contagia ferri:

Cumque venenatis putrida quæq; lotis;
Fungus obest capiti, & stomacho, caligine sensus
Velat, & est cordi perniciosa lues.
Neq; salutiferi medicamenta pura Falerni
Hauseris, vrinæ Vixerit apta via.
Punge, vale, geditum nil miror nocte sua vna,
Sic properant rubido noxia queq; pede.

Funghi. Nomi. Lat.*Fungus*.Ital.*Fonghi.*

Meglio-ri. Qualità, Son frigidi quasi vicino al quarto grado, & humidi nel secondo.

Sceltà. Quei che nascono ne nostri monti Apennini l'Aprile ne' prati, detti spugnoli, ouero prataioli, quelli che sembrano rossi di oua, che si chiamano boleti, e quelli che son prodotti nel legno del pioppio.

Giouamenti. Son grati allo stomaco, perche fan venire appetito, e riceuono tutti i sapori. I fonghi poiche nascono nelle pietre secchi all'ombra, e poluerizati presi al peso d'vno scropolo con vino, o brodo, mitigano i dolori colici, e renali, prouocando l'orina, e cacciando fuor le pietre, e le renele, ma si piglia quattro hore auanti al cibo. *Fonghi. Pietre.*

Nocumenti. Causano lo stupore, e l'apoplessia, e soffocano.

Fonghi salati. Rimedi. Gli insalati diuengono securi, mondati, e ben cotti si possono mangiar securamente cocendoli con pere acerbe, basilico, pane oglio, e calcamento conditi poi con olio, sale,

ſale, e pepe. Il meglio è mangiarne pochi, e beuergli appreſſo vino buono.

FONGO DI PIETRA.

Vltimus expoſcit primos ſibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes
Igneus eſt, iecori, & renum medicina lapillo,
Veſicæque datur, prandia grata gulæ.
Quod lapide eſt ortus forſan mirabere? mirum,
Gradius eſt, lapidem mox alit ille ſuum.

Nomi. Lat. *Fungus lyncurius, & lynceus,* Ital. *Fongo di Pietra.*

Qualità. Non è di quella frigidità, che gli altri fonghi, e però è aperitiuo. *Fonghi di pietre.*

Scelta. Son buoni quelli che naſcon nella montagna di Collepardo giuriſdittion de gli Illuſtriſſimi Signori Bologneſi, dal qual monte ha origine l'acqua d'Anticoli.

Giouamenti. Queſti non ſon fonghi nociui, anzi ſono medicinali, percioche ſecchi all'ombra, quãdo ſiano creſciuti alla grandezza di vna tauola d'vn tauoliero, biſogna applicar per piccuolo all'ombra, in modo che non ſiano offeſi da vento, ò da poluere, & come ſon ſecchi, ſe ne fa poluere, della quale ſe ne dà da vno ſcrupulo fino a due cõ acqua di fiori di faua, ò con vino, ò con brodo di decottione d'anonide quattro hore auanti al cibo, che mitiga i dolori

Dolori colici. colici,& renali, prouocando l'orina, e caccian-
Pietre. do fuori le pietre, e le renelle, fanno queste pie-
renelle. tre i fonghi sotterandole in terra: coprendole di sopra con poca terra, & si deuono inacquar la sera, e la mattina, che non li tocchi il Sole: il piccolo, che resta nella pietra diuenta pietra ancor lui, & cosi viene crescendo ogn'anno, & facendo più fonghi.

PASTINACA.

Pastinaca mouet lotium, cit mestrua, nutrit,
Excitat, & Venerem, terra venena fugat.
Ista licet stomacum, vel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rone superbaciet,
Si coquus & pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomaco grata erit, & veneri.

Pastinaca. Nomi. Lat. *Pastinaca*. Ital. *Pastinaca*.

Qualità. E calda valosamente, è astersiua, & sottigliatiua.

Scelta. Le tenere son megliori, & le nate in grassi terreni.

Condite. Giouamenti. Mangiasi cotte, & condite in varij modi, come insegna il Platina nel lib. quinto cap. 15. & han le medesime virtù, che le carote imperoche prouocano i mestrui, e l'orina, e approno l'opilationi.

Nocumenti. Danno poco, & cattiuo nutrimento, tardi si digeriscono, generano molta

ven-

ventosità, stimulan venere, eccitã la rogna, che generan sangue cattiuo, & pieno di superfluità.

Rimedi. Perdono la malitia loro cocendolle bene, leuato prima il legnoso midollo di dẽtro, e poi con aceto, olio, & senape si condiscono, ouero lesse prima, e poi fritte con butiro, ò con olio nella padella s'accompagnano con salse, ò sapori. Sono buone ne' tempi molto freddi per i giouani, & per tutte le complessioni, eccetto che per i vecchi, & flemmatici. Si ripara ancora a' nocumenti loro lessandole prima a due acque, poi ricondendole la terza volta con lattuga coriandro, & cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto, pepe, & mele, o mosso cotto. Cotture.

PORRO.

Calfaci incidit Porrum, cit pectora purgat.
Somnia terra parit, vlceribusq; nocet.
Tabida cui pulmonis membra, & anhelum.
Pectus, eum Porri torida cœna vocet.
Cura mihi est stomachus, placidissima somnia dẽtes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc celat ingratæ cui fœmina cura colendæ,
Quique nec adstrictis renibus esse velit
Munera non tanti veneris pensantur, vt aluo
Postposita, irati tormina ventris amem.

Nomi. Lat. *Porrum.* Ital. *Porro.* *Porro.*

Qualità. E caldo nel terzo grado, & ſecco nel ſecondo.

Scelta. Il meglio è il coltiuato in luoghi acquoſi, e ſia picciolo.

Morici. Giouamenti. Prouoca l'orina, & i meſtrui, diſſolue la ventoſità, incita il coito, e cotto con mele purga, e netta i polmonì, e mangiato con ſale, purga lo ſtomaco dalla flegma; le foglie cotte, & impiaſtrate giouano al dolore delle morici: cotto ſotto la cenere, e mangiato ſupera de fonghi il veleno, riſolue la crapola, e l'ebbriachezza, ſana i dolori colici, conferiſce à gli aſmatici con acqua d'orzo, o mele, ſana la toſſe, fa buona voce, fa le donne feconde, cotti i ſuoi capi, due volte mutando l'acqua, fermano il ventre, & giouano al tenaſmo.

Nocumenti. Genera ventoſità mangiato crudo, offende la teſta, fa ſogni horribili, offuſca la viſta, aggraua lo ſtomaco, e nuoce a l'vlcere delle reni, & della veſſica; Fa il porro doler la teſta, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti. *Teſta. Gengiua.*

Rimedi. Si leuano i ſuoi nocumenti cocendolo due volte, e poi mettendolo in acqua freſca, & s'apparechia con olio d'amandole dolci, e con eſſo mangia lattuca, endiuia, & procaccia: è cibo da villani, & da chi molto ſi fatica; è peſſimo il porro in tutti i tempi à tutte l'etadi, e compleſſioni, & ſi deue mangiare dopò gli altri cibi.

RA-

Calfacit hortenſis Raphanus ructuſque; mouebit,
Proderit ante epulas, poſtea ſumptus obeſt.
Hinc eat, aut Raphanus poſtremo accumbat in orbe
Menſa magis ſapida, ſi ſit onuſta dape.
In caput, & dentes, limoſque igne in ocellos,
Sæuit, & hinc ſtomachus, nauſeat aſſidue.

Nomi. Lat. *Raphanus, & Radix.* Ital. *Rafano, & Radice.* *Radice.*

Qualità. E la radice calda nel terzo grado, e ſecca nel ſecondo; è digeſtiua, inciſiua, aſterſiua, e rarefattiua.

Scelta. Le migliori radici ſon quelle che ſono tenere, acute, & che habbino ben ſentito il freddo, & quelle che hanno la ſcorza negra ſono di ſoaue guſto.

Giouamenti. Mãgiata prouoca l'vrina, mollifica il ventre, manda fuori le pietre, e la renella dalle reni, & dalla veſſica ſono le radici, grate allo ſtomaco, tagliandole minute, mettendole nell'acqua, e inſalate, moltiplica il latte, & *Latte.* fan ſaper buono il bere, chiariſcon la voce, & vaglion contra il veleno de' fonghi, acuiſcon i *Fonghi.* ſenſi, leſſe vaglion alla toſſe antica, muouono il corpo mangiate dopò gli altri cibi.

Nocumenti. Fa ſmagrire, genera ventoſità, moue rutti puzzolenti, tardi ſi digeriſce, offende la teſta genera pidocchi, nuoce a' denti, e la *Pidocchi.* viſta, accreſce i dolori artetici, fa raucedine.

Radici dopò cena nociue. Rimedi. Tagliata minuta, & infusa nell'acqua, & poi insalata è manco nociua. Mangiata dopò cena non aiuta la digestione come molti han pensato, anzi molti ne son restati offesi, ben è vero che a quelli che hanno stomaco caldo, non atto a generar ventosità, si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario, dopo cena son più secure. Son buone ne' tempi freddi per i giouenì, & per quelli che molto s'affaticano, & sono (come s'è detto) di caldo stomaco.

RAMORACIA.

Siluestris Raphanus tenuans est, calfacit, inflat,
Vincit, & hortense viribus iste suis.

Ramoraccia. Nomi. Lat. *Armoriaca, Ræphanus Syluestris,* Ital. *Ramoracia.*

Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo, & è più acuta della radice.

Scelta. Le megliori sono le tenere, & che hanno le radici biforcate.

Sensi. Giouamenti. E grata al gusto, prouoca l'orina, & i mestrui, gioua a gli hidropici, & a gli splenetici, acuisce i sensi, è efficace contra la tosse antica, & morsi delle vipere, & è salutifera a coloro che si strangolano per hauer mangiati i fonghi, cacciano fuori le renelle, & le pietre *Fonghi. Pietre.*

della

della vesica, & il suo succo beuuto nel bagno al peso di due once caldo, rompe le pietre, & quelle reni le caccia fuori, ma quelle della vessica, se son frigili le spezza solamente; il medesimo succo tira fuori del petto la marcia, & vale contra veleni, massime l'olio che si caua del suo seme: in somma è più efficace in tutte le cose della domestica. *Odio del seme.*

Nocumenti. Genera ventosità muoue tutti frigidi, & infiamma il fegato, & difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si leuano i nocumenti dalla ramoraccia con il suo seme, oueramente cocendola, & mangiandone in poca quantità; e conueniente l'inuerno, a gli stomachi robusti, & calidi.

R A P A.

Rapa ciet lotium, & venerem confertque podagris,
Antidothum est, & alens, praua alimenta parit:
Sunt calidæ, & rigido gaudentes frigore Rapæ.
Humidus hinc illis turgidusq; liquor;
Gloria Nursinus, sitientes cedice Napi.
Educet ipse licet, vos Amiternus ager;
Cum sapiat veneri magis, hæc si crassa, & obesa,
Cœna ea postremo lenta sub orbe ferat.

Nomi. Lat. *Rapum*, & *Rapa*. Ital. *Rapa*, e *Rapo*. *Rapo.*

Qualità. E calda nel ſecondo grado, & humida nel primo.

Norcine. Scelta. Le Rape buone ſono quelle che naſcono in luoghi graſſi, & colte in tempi freddi, & le Norcine ſon le migliori.

Cottura. Giouamenti. Cotte in brodo di carne ſono le rape di gran nutrimento, & le cime mangiate leſſe prouocano l'vrina, accreſcono il coito, & fanno buona viſta; fanno appetito ſerbate in ſala moia; ſon le rape di gran nutrimento, cotte in brodo di caſtrato, vagliono contra la quartana, & altri mali malenconici, & aggiuntoui finocchio aſſottiglian la viſta.

Nocumenti. Genera ventoſità, & acquoſità nelle vene, & opilatione ne' porri. E di tarda digeſtione, & tal'hora mordifica il ventre, & lo fa gonfiare, riſcalda le reni; cruda ò nemica allo ſtomaco arroſtite, & acconcie con aceto in inſalata eccitano l'appetito, ma ſono ſoffocatiue ſe hanno niente di fumo.

Rimedi. Poſte le Rape nell'acqua fredda, & due volte cotte, buttando via quell'acque, ſi *Cottura.* cuocono in brodo di carni graſſe con finocchio; l'arroſtite per inſalata nõ ſi ponghino ſopra i tizzoni, oue è il fumo, perche acquiſtano qualità ſuffocante, ma ſi cuocano ſopra i carboni aceſi.

SCA-

Cœna mihi ſcite eſt aptum. Aſcalonia tarde.
Ieiunis veniunt deſtituenda coquis.
Illos colfaciant, hebeti repleantq; liquore.
Vtq; minus noceant, illa recocta vorent.

Nomi. Lat. *Aſcalonia*. Ital. *Scalogne, & Bulbi.* *Scalogne.*

Qualità. E calda quaſi nel quarto grado, & ſecca nel terzo.

Scelta. Le picciole ſono megliori roſſe, dure, & dolci.

Giouamenti. Sono molto grate nelle menſe per primo paſto, per ſuegliare l'appetito, dal ſouerchio caldo debilitato, & perche faccia ancora più ſaporito'l bere; accreſce il coito, e lo ſperma.

Nocumenti. Genera ventoſità, moltiplican gli humori groſſi, fan dolere la teſta & inducon ſete, & ſonno offendon la viſta, el aſperano la lingua, & le fauci, è da guardarſi dal copioſo vſo loro, perche offendono i nerui onde ſono a' vecchi & a gli epilettici molto nociui.

Rimedi. Si ammacano prima, & infuſe per vn pezzo nell'acqua freſca ſi condiſcono con aceto, olio, e ſale, aggiungendoui ſaluia trita, & petroſello. Reſtano ancora ſenza malitia, ſe due volte leſſe ſi condiſcono come ſi è detto, che all'hora ſon più ſoaui, e più nutritiue, e più nette di ventoſità, e più facili a digerire, ma voglio o poca cottura. Si conuengono *Conditura.*

gono alle complessioni calde, condite come si è detto.

TARTVFI.

Tubera, bilem atram generant ægreq; coquuntur,
Et capiti, & neruis, ventriculoq; nocent.
Vltima sin nostræ posit pulmentaria cœnæ,
Mixta sit in nostris, vt venus ipsa iocis.
Si turgent, æquum est, ventosa tonitrua, & imbres,
Hæc genuere: piperchiæq; vine bibam.
Sic facile stomaco sunt adducenti a chymos,
Nec vesica tumet, nec dolet Iliacus.
Cui caput obtusum, & triste est, mollesq; lacerti.
Exeat, his tantum Tubera cœna negat.

Tartufi. Nomi. Lat. *Tubera.* Ital. *Tartufi, & Tartufoli.*

Qualità. Son caldi, & humidi nel secondo grado, e riceuono tutti i condimenti che lor si danno.

Scelta. I maschi, cioè i negri son meglior de i bianchi, che son femine, e grossi parimente, e grandi, con la scorza granellosa, & dura, molto freschi, non putridi, e di buono odore.

Giouamenti. Si mangiano cotti, & crudi, son soaui al gusto, perche hanno odore di carne, eccitano gl'appetiti venerei, & moltiplicano lo sperma, generano grosso nutrimento, ma non cattiuo; sono buon succedaneo de' tartufi, *Castagne.* le castagne cotte sotto la cenere, poi monde, &

cotte

cotte in vn tegame, con pepe, olio, & succo di aranci, con vn poco di sale, messi i tartufi nelle casse danno alle vesti non ingrato odore.

Nocumenti. Sono ventosi, malenconici, & inimici a' nerui, alla testa, & allo stomaco, e fanno tristo fiato, e vsandosi spesso generan apoplessia, & paralisia & sono difficili a digerire; quelli che sono arenosi, sono inimici a' denti. Se ne trouano oltre a ciò di quelli che strangolano a guisa de' fonghi: fanno dolori colici, & difficultà d'orina, & fan venir la podragra. *Odore delle vesti.* *Denti.*

Rimedi. Si lauino con vino, si cuocano sotto la cenere, poi mondi si ricuocano con molto olio, pepe, & sale, & succo di limoni, ò d'aranzi, ouero si faccino bollire in brodi grassi con canella, e appresso si beua vin buono, & puro. Ma bisogna mangiarli in fin del pasto. *Cottura.*

AVERTIMENTI FRVTTI.

QVantunque i frutti nel reggimento della sanità non conuengano per nutrimento, essendo che poco nutriscano, & generino sangue puttrido, & siano pieni di molta superfluità; nondimeno gl'huomini gli vsano per molte altre vtilità: dal che si conclude, che non bisogna vsarli troppo frequentemente, nè in gran quantità, per che quel che si piglia per

medicina, & non per nutrire, bisogna pigliarlo in poca quantità. Hora la prima vtilità, che si riceue da i frutti è, che mitigano la collera, estinguono al feruor del sangue, e rinfrescano, e humettano il corpo. Et a questo effetto bisogna mangiarli auanti al cibo, & beuerui sopra vino inacquato, accioche più presto passino alle vene, e rinfreschino, e così la state sono conuenientissimi alle coleriche, e sanguigne complessioni. La seconda vtilità è, che lubricano il ventre, & per questo bisogna mangiarli nel principio della mensa, & si deue mangiar subito sopra altro cibo; ma bisogna intermetterui vn poco di tempo, & questi sono l'vua, i fichi pruni, i mori, le persiche, e le cerase. La terza, vtilità è, che constringono il ventre, & per questo effetto bisogna nel principio del pasto mangiarli, e tali sono i cornioli, li cotogni, e nespoli, lazarole; ma non bisogna mangiarne in gran quantità, perche difficilmente si digeriscono e sono di nutrimento cattiuo; ma nell'vso de' frutti, bisogna seruar queste regole.

Frutti, loro vtilità.

I. Che tutti i frutti si fugghino da' podagrosi, massime gli humidi, e acquosi, e viscosi, che non c'è cosa più vaporosa.

Regole ne' frutti.

II. Che tutti i frutti freschi, e humidi son peggiori de' secchi.

III. Che i frutti, che si mangiano dopò il cibo sono megliori cotti, che crudi.

IV. Che i frutti lenitiui del ventre sempre si

man-

mangino auanti, all'altri cibi, come i costrettiui dapoi.

V. Ch'i frutti stitichi presi auanti al cibo stringono, come presi dopò il cibo soluono il ventre.

VI. Chi ha lo stomaco frigido, e humido mãgi cibi calidi, e secchi, ma se sarà lo stomaco calido, e secco, si mangino frutti frigidi, e humidi, che in questa guisa non noceranno.

VII. Che i frutti si vsino perfettamente maturi, eccetto i mori, iquali bisogna vsarli prima che per la maturità diuentino negri, perche cosi son cibo di ragni, e di mosche, e infettando il sangue lo preparano alle putredini.

VIII. Che la diuersità de' frutti non si vsi in vna mensa medesima.

IX. Che quelli sono megliori frutti, e più laudabili, che son manco putrescibili; e parimẽte bisogna guardarsi da quei frutti, ne' quali albergano vermi, che generano febri continue: & questi si conoscono che sono scoloriti, & perche de' frutti de gli alberi si ritrouano trentasei sorti, dellequali dodeci si mangian tutti, di questi trattaremo nel primo luogo. *Frutti vermosi.*

CEDRI.

Medica mala sumus, pelli vis ignea nostræ est,
Humentis brumæ, nec bene cocta caro.

Ter-

Terreus est humo, sectantur semina pellem.
Flos calet, & folium, sic voluere Dei.
Tarda caro, est succus choleram fluxusq; moratur,
Cor tepet hinc ardens, hinc tua membra nitent.
Semina, flos folium, & cortex frigentia mulcent
Corpora, & epurant aera pestiferum.
Cola tamen volumus maddi, sic gratus, olescens.
Nos bona dic veneri non mala, ic medica.

Cedri. Nomi. Lat. *Citra mala, mala medica.* Ital. *Cedri.*

Qualità. La scorza è calda, & secca nel terzo grado; la polpa refrigera nel primo grado, & humetta; l'agro è freddo, & secco nel terzo grado: il seme è come la scorza.

Giouamenti. La sua scorza mangiata è vsando la sua decottione fa buon fiato, & fa digerire il cibo; il seme rimedia a tutti i veleni, massime à quel de gli scorpioni beuuto, e prouoca i mestrui, & ammazza i vermi del ventre presto e dato con agro di cedro à digiuno, mangiato tutto vale contra la peste, contra l'aria corrotta, e contra veleno; l'acqua stillata di tutto il cedro è molto soaue al gusto, & sommamente conferisce al cuore, e al ceruello, & data con la conserua di cedro, è mirabile contra le febri pestilentiali, ch'estingue la sete, & le febre, & resiste alla putredine, e alla concottion de gli humori, e l'acqua stillata da fiori è valorosissima contra la peste, e contagion dell'aere, contra le febri pestilentiali, & le petecchie, che è mol-

Veleni.

Acqua di cedro.

è molto amica al cuore, prouoca valorosamẽte il sudore, & leggiermente eccita il vomito. Leggesi che mandandosi due alla morte, passando dinanzi ad vn hoste che mangiaua il cedro, mosso egli à compassione di quei miseri gli diede à mangiar del cedro, per confortarli, giunti poi al luogo doue hauean da morire, fur morsi da serpenti, senza esser punto offesi, e fu pensato, che ciò auuenisse per i cedri mangiati, onde la mattina seguente si diede à mangiare il cedro ad vno, e all'altro nò, & percossi da quei fieri, & velenosi animali, quel che hauea mangiato il cedro campò, & l'altro morì, e così manifestossi quanta forza hauesse il cedro contra il veleno. La scorza condita è molto vtile alle cose sudette, & l'olio cauato dalla scorza, o dal seme è molto cordiale vngendosi i polsi, & la ragion del cuore.

Cedro contra veleno.

Scorza di cedro condito

Olio di cedro.

Nocumenti. Si digeriscono tardi, son molesti à quei c'hanno la testa calida, & mangiati la sera causano vertigine.

Vertigine.

Rimedi. Le viole, o il zuccaro violato mangiato dopò loro, leua la lor malitia, e conditi con zuccaro son buoni ad ogn'vno, & ogni età e stagione.

C E L S I.

Acribus est gelidus feruescens dolcibus humor,
Dulcia mox putrent mora vorata tibi.

Acria

Acria ventres choleram ſub gentia durant.
Veſicæ effluxus plenior inde tibi eſt.

Moro. Nomi. Lat. *Mora*. Ital. *Moro, & Moro celſo.*

Qualità. Le more quando ſon mature ſon calde temperatamente, & humide nel ſecondo grado. L'acerbe ſon frigide & ſecche.

Scelta. Le megliori ſono le negre, le groſſe, e ben mature, non toccate da animali, & colte auanti il leuar del ſole.

Giouamenti. Leniſcono l'aſprezza della gola, leuano la ſete, lubricano il corpo, eccitano l'appetito, & ſmorzano la collera, mangiate auanti al cibo, preſto ſcendono dallo ſtomaco, ma mangiate dopò, ſubito ſi corrompono, il che fanno ancora quando ritrouano nello ſtomaco cattiui humori.

Nocumenti. Danno pochiſſimo nutrimento come fanno i peponi, nondimeno non cauſano il vomito, nè ſon contrarij allo ſtomaco come quelli. Generano ventoſità, fan dolore di ſtomaco, & lo conturbano, ritrouandolo pieno di cattiui humori, & facilmente ſi corrompono.

Vino. Rimedi. Lauate col vino ſon manco nociue, e parimente mangiandoci qualch'vna dell'acerbe, & mangiandole con vn poco di zucchero. Si conuengon la ſtate à gioueni, che ſono colerici, & ſanguigni, e che hanno lo ſtomaco netto da cattiui humori.

CO-

Sicca leuis brume, quod poma Cydonia mele,
Cocta iuuent stomachum mensa secunda rogat.
Frenant vina, tument, fluxus remorata lacertis.
Sunt nocua, & nimio cursibus apta cibo.

Nomi. Lat. *Cotonea mala, & Cydonia.* Ital. *Mele cotogne.*

Qualità. Sono le cotogne frigide nel primo grado: & secche nel secondo, & sono constrettiue. *Cotogni.*

Scelta. Le mele cotogne sono meglio, che i peri cotogni, che questi sono maggiori, e quelle sono picciole, piatte, compartite in fette, gialle, lenuginose, più odorate dell'altre, & deuono esser ben mature; le terze mele cotogne, poi sono quelle, che sono insitate l'vna nell'altra. *Fette.*

Giouamenti. Si mangiano nelle seconde mēse, che sigillano lo stomaco, aiutano la concottione, & muouono il corpo, se si mangiano in quantità: & se bisogna di restringere il corpo, si deuono mangiare auanti al cibo, che cosi assicurano la testa dell'imbriacchezza: sono grate al gusto, risuegliano l'appetito, rallegrano, & confortano il cuore, fortificano la bocca dello stomaco, stagnano i flussi, & racconciano gli stomachi guasti, & fermano il vomito, & tengono a basso i vapori, che non ascendono alla testa, & benche siano constrettiue,

prouocano nondimeno per acccidente l'orina;mangiate crude giouano alla dissenteria, & a gli spiriti sanguigni , & raffrenan i veleni mortiferi ; le cotognate fatte con mele , ò con zuccaro , sono vtili a i sani , & a gl'infermi; fassene ancora vn'vtile siroppo,col quale si fanno gl' intingoli,chiamato mina di cotogni .

Cotognate.

Siroppo.

Nocumenti.Mangiate crude generano ventosità, fanno dolor pungitiuo nel ventre, nuocono a i nerui, & fanno risuegliare i dolori colici, difficilmente si digeriscono , & odorate troppo spesso offendono la testa : quelle che si seruano per l'inuerno guastano l'vue se si appendono presso a loro , però bisogna appenderle separatamente,& nel mele si conseruano lungo tempo.

Cotogni come si conseruano.

Rimedi . Sono manco nociue quando sono ben mature, & cotte nel mele , ouero dopò che son cotte mettendoci sopra molto zuccaro,& muschio,ouero facendone la cotognata. Si cuocono ancora nel mosto,& la più facile,& breue cottura è di mettere il cotogno in vn pignatto nuouo,coprirlo, & darli brascia di sotto,& di sopra nel coperchio .

CORBEZOLE; cioè ARBVTO.

Arbuta,sorba,tenent,fluidos,& mespola ventres,
Paruo succescunt hæc tria poma gelu,

Hæc

Hæc fugias nitido dum cortice poma robescunt,
Vix simul eueniunt, & decor, & bontas.

Nomi. Lat. *Arbutus, & vnedo.* Ital. *Arbuto. Albatro, & Cerase Marine, & Afriche, & Corbezzolle.* *Arbuto.*

Qualità. E il frutto d'acerba natura, astringe, & corrobora.

Scelta. Le grosse, e ben mature, & nate ne' colli, & ne' monti.

Giouamenti. E molto valoroso l'arbuto doue bisogna corroborare, & restringere. Dassi l'acqua lambiccata dalle fondi, o da i fiori con poluere d'osso di cor di ceruo: ò del corno istesso raso sottilmēte, per cosa gioueuole nella peste, massimamente auanti, che si confermi il male & la sua decottione, & la poluere delle frondi vtile il medesimo, i frutti ristagnano i flussi, & son grati a' tordi, alli storni, & merli. *Peste.*

Nocumenti. Sono questi frutti al gusto sciapiti, & austeri, & nel mangiarli pungono alquanto la lingua, & il palato, che par proprio, che siano piene di sensibili teste, offendono lo stomaco, & fanno doler la testa.

Rimedi. Bisogna mangiarli ben maturi, & in pochissima quantità, anzi non bisogna mangiarne più d'vno, & però è detto questo frutto vnedo.

Igne petet medico,primoque est tempore Ficus,
Mollior,vrenti mox sitit igne magis.
Candida,Perpureis,nigrisq; est gratior,omni
Piguor hæc fructu est,vberiusq; souet.
Si noua sit nocua, est stomacho, & de sensibus apta
Effluet,ardenti in sociala nuci est.
At siccata aperit sordisq; potentis effert,
Nec minus ista mali sanguignis esse solet.
Frigida,membra caleat Ficu,præcordia lenit,
Et caput, hanc primam mensa liberq; ferant.

Fichi. Nomi.Lat.*Ficus*.Ital.*Fichi*.

Qualità.Sono i fichi freschi caldi nel primo grado,& humidi nel secondo,ma i secchi sono manco humidi .

Spetie. Scelta . Megliori sono i bianchi poi rossi , & vltimamente i negri,e quelli che han la scorza più sottile più facilmente si digeriscono , si mangiano i maturi,& senza scorze, ben netti , & mondi .

Giouamenti.Nutriscono ottimamente,purgano le reni della renella,preserua dal veleno, & nutriscono più de gli altri frutti cauano la sete, & nettano il petto, ingrassano , fan buon colore,giouano al coito; & ben maturi son sicurissimi . I secchi giouano alla tosse , si mangian contra la peste,con noci,foglie ruta,& sale, son buoni in tutti i tempi,massime l'Autunno,a

no, a tutte le compleſſioni, & a tutte l'etadi, eccetto a i decrepiti. *Decrepiti.*

Nocumenti. Generano ventoſità quando ſe ne mangiano molti, offendono lo ſtomaco, a quei che patiſcono dolori colici, & che ſono pieni di crudità, nuocono alle reni vlcerate; le ſecche fanno venir ſete, & nuocono al fegato, e alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Rimedi. Quando ſi mangiano i freſchi, biſogna beuere appreſſo loro acqua freſca, sì perche li fa più preſto deſcendere nel fondo dello ſtomaco, come ancora, perche tempera il lor calore, ouero mangiarui ſopra granati, o altri cibi cõditi cõ ſucco d'aranzi, ò d'acetoſa.

MELE.

Plurima ſunt, miniq; madentia Mala caloris,
Dulcia ſed ſtomacho commodiora meo.
Corda iuuant flummis agitata, ac noxia ventri
Turgebunt, neruis, & nocuiſſe volent.
His caueas, mala ſunt, diraſq; mouentia febres.
Forma placet nitidi corticis, eſca nocet.

Nomi. Lat. *Mala.* Ital. *Mele, & Pomi.* *Mele. Pomi.*

Qualità. Le dolci ſono calde nel primo grado, & humide temperatamente: ma le acetoſe, & bruſche ſon fredde, & ſecche.

Scelta. Le mele ſono quaſi d'infinite ſorti; mà le migliori ſono le dolci, groſſe, colorite, & ſopra tutto che ſian ben mature: le appie tengono il primo loco, il ſecondo le roſe, & il terzo le dette, & quelle da Camerino.

Giouamenti. Confortano notabilmente il cuore, maturano, allargando il petto, il catarro, fanno ſputare, & ſon vtili cotte alli conualeſcenti, che hanno lo ſtomacho debile, perciochè lo confortano, & eccitano l'appetito, ma cotte ſotto la cenere, & mangiatone vn ſolo con aniſi confetti. Si fa delle mele il ſiroppo de pomis, ch'è molto cordiale, & vale nelle paſſioni malenconiche.

Siroppo de pomis.

Nocumenti. Nuocono à quelli, c'hanno lò ſtomaco debile, & a coloro che patiſcono dolori di nerui maſſime mangiate crude in molta quantità. Non ſi hanno a mangiare ſe prima non ſono ſopra l'arbore ben mature, perche ſono di peſſimo nutrimento; le mele agre, & acetoſe generano ventoſità, & flemma aſſai, fanno perdere la memoria.

Memòria.

Rimedi. Diuentano megliori le mele cotte ſotto la braſcia, & mangiate con molto zuccaro ſopra, & con aniſi confetti, ouero mangiandoui appreſſo zuccaro roſato, ò canella; manco nociue ſono le appie. Si conſeruano le mele nella paglia di grano, ma che non ſi tocchino.

Mele appia.

Mele come ſi conſeruano.

NE-

Mespila constringunt, stomacho gratissima, & ori,
Profluuium cohibent ventris, die gultari fluxus,
Faucibus, & sistunt, vtero turgentibus, iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Fœmineum sexum.

Nomi. Lat. *Nespilum.* Ital. *Nespolo.* *Nespoli.*

Qualità. Sono frigide nel secondo grado, & secche nel primo.

Scelta. Tanto le nespole dette Azorole, quãto le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccioli, che sian ben mature, ò nella paglia, ò attaccate all'aria.

Giouamenti. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma prouocano l'vrina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beuuti con vin bianco, vi sian state cotte le radici del petrosello, dell'anonide, ò del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritrouansi le nespole senza noccioli, ch' insitate su i cottogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore. *Pietre.*

Nocumenti. Tardi si digeriscono, & impediscono la digestione dell'altre cose, & mangiandone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

Rimedi. Mangiandoci appresso cose pettorali, come peniti, regolitio, zuccaro violato, ò zuccaro candio, perdono gran parte de nocumenti loro. Son buone l'inuerno per i gioueni, & per i colerici, & per quei, c'hanno gagliardo lo stomaco.

NOCE MOSCATA.

India doratus, & crasso rore rubentes
Cum tamen exurāne, dat tibi larga Nuces,
Hæc stomaco, iecori, vitiato spleni, & ocellis.
Subueniunt bruma si modo læsa dolent.
His bene olent, & vix con acta labella famescunt;
Vessica his patulæ est, has fluuida aluus ama.
Qua male nux dicta est Matrotæ nobile munus,
Glans mascata datur, cui mode vulua tumet.

Noce Moscata. Nomi. Latin. *Nux Miristica.* Ital. *Noce Moscata.*

Qualità. Son calide, & secche nel fine del secondo grado, & sono stitiche.

Scelta. La megliore è la fresca, rossa, graue, ben piena d'humore, & ben grassa, & non pertugiata.

Giouamenti. Fà buon fiato, accresce la vista, tenuta in boca conferisce alle vertigini, alla vista; & alle sincopi, cõforta tutte le viscere, & particolarmente la bocca dello stomaco, il sega-

fegato, la milza, e la madrice, fa orinare, ferma il vomito, eccita l'appetito, consumma la ventosità, & fa digerire, è molto vtile ne i condimenti a coloro c'hanno lo stomaco debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto, conferisce molto allo stomaco, & a i membri tremoli. Olio de noce moscata.

Nocumenti. Infiamma, & per questo i gioueni, & colerici, & sanguigni deuono astenersene, massime la state, ma i flemmatici, & i malenconici le possono vsare sicurissimamente nelle lor viuande, massime l'inuerno: nuoce ancora a quei, che patiscon di moroidi, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

Rimedi. Vsandola di raro in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeno, che con l'humidità sua la contemperi, e manco nociua.

PEPE.

Ardet, & in neruos glutinataq; flegmata fertur
Sic Piper, vt nullum siccet aroma prius.
Exacuit stomachum mollito ventre superbie
Hoc caunas feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda repēdit,
Plura mouant aluum, meiere pauca iubent.

Nomi. Lat. *Piper*, Ital. *Pepe.* Pepe.

Qua-

Qualità. E caldo, & ſecco nel fin del terzo grado.

Scelta. Che i grani non ſiano vani, marci, & leggieri, ma freſchi grauiſſimi, neri, ne troppo creſpi, e tutti queſti ſegni moſtrano, che ſia maturo.

Pepe biãco. *Pepe nero.* Giouamenti. Il Pepe bianco naſce in vna pianta, & il nero in vn'altra, & è quella differenza tra loro, ch'è tra le vite, che fa l'vua nera, e quella che fa l'vua bianca. Il Pepe nero, aiuta la cõcottione, eccita l'appetito, caccia la ventoſità, fortifica lo ſtomaco, e riſcalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, riſolue, e leua la caligine da gl'occhi, fa partire, gioua alla toſſe, & a tutti i difetti del petto; maſticato con vua paſſa purga la flemma della teſta, e conſerua la ſanità.

Nocumenti. Nuoce alle perſone, che ſono di calda compleſſione ne' tempi caldi, & paeſi caldi infiamma il fegato, e il ſangue a chi troppo l'vſa.

Rimedi. Vſandoſi in poca quantità ne' tempi freddi da' vecchi, flemmatici, & catarroſi, e ſopra i cibi frigidi, e humidi, che non ſia peſto troppo ſottile, ma groſſamente, perde gran parte della ſua malitia: ma volendoſi, che preſto penetri tutto il corpo, ſi peſti ſottiliſſimamente.

PERE.

Erumalis sitibunda cibi, durantia ventrem,
Sunt Pyra, ventosum non edat illa latus.
Cor tamen hæc colat, & funghi cucura maligni;
Nec pipere, & mulso, mele ve cocta nocent.

Nomi. Lat. *Pyra*. Ital. *Pere*. *Pere.*

Qualità. Sono le pere d'infinite sorti, come le mele, son fredde nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le prime sono le moscatelle dolci, & ben mature, le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte, le quarte le buon christiane, le quinte le carauelle; l'vltime son quelle si mantengono l'Inuerno per cuocere.

Giouamenti. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descendere più presto gl'escrementi a basso: le bergamotte; & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, e del veleno delle lumache: se ne fa delle pere il vino; e se le saluatiche messe nel vino vãno al fondo, significa che il vino è puro, ma restando alla galla, significa che vi è mescolanza d'acqua. Seccãsi al Sole, ò nel forno, diuise prima, e purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, ò in acqua calda; e resperse di zuccaro, che sono molto grate al gusto. *Vino cõme si cõnosce se è puro.*

Nocumenti. Mangiate auanti pasto fanno

gran

gran danno, nuocono molto a quei che patiscono dolori colici,& vētosità,percioche generano sangue freddo,& ventosità:nuocono ancora a quei che patiscono renelle, & difficoltà di orina,percioche generano grossi humori le saluatiche,& le acerbe offendono i nerui:l'insipide generano mali humori, offendono gli epilettici,& quei c'hanno il tenasmo.

Renelle.

Rimedi. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi,crude,che siano ben mature, ò cotte con molto zuccaro sopra, e beuendogli appresso vn buon vino odorifero, oueramente cocendole in vino,aggiunto zuccaro,& cinnamomo,o mosto cotto, che così si possono mangiar senza alcun nocumento, & son facili a digerire, & non offendono lo stomaco, bisogna bere sopra di loro buon vino, perche *sine vino aut pyta virus*:sono buone nell'Autunno, & nell'inuerno, a tutte l'etadi, eccetto alli molto vecchi,& flemmatici. Le moscatole si mangiano auanti gli altri cibi,ma in poca quantità che altrimenti si putrefanno, & apportano febri continue.

Pere moscarole.

S O R B E.

Insistendum aluum certa est vix massima Sorbis
Maspila at hæc vincunt,vtraque inepta cibis.

Sorbe.

Nomi.Lat.*Sorba*.Ital.*Sorbe*.

Qua-

Qualità. Sono le ſorbe aſtrettiue, come le neſpole, ma con effetto più debile: ſono fredde nel primo, & ſecche nel terzo grado.

Scelta. Le megliori ſono le groſſe, odorifere ben mature, ſenza corruttione, & che per qualche tempo ſiano ſtate appeſe all'aria, o conſeruate nella paglia. *Sorbe megliori.*

Giouamenti. Mangiandoſi auanti paſto ſtagnano tutte le ſorti de i fluſſi, & quãdo ſi mangiano dopò paſto, fanno buõ fiato, cõfortano lo ſtomacho, & ſanano il vomito ſouerchio.

Nocumenti. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digeſtione, aggrauano lo ſtomaco, riſtringono il corpo, & generano groſſi humori.

Rimedi. Biſogna vſarle più per medicamento che per cibo, & appreſſo di quelle ſi ha da mangiare il fauo, ò (come a noi ſi dice) la fabrica del mele: ſono buone l'Autunno, & l'inuerno per i gioueni, pur che ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan ſangue lodeuole.

V V A.

Dulcis, & apricis, delecta in collibus Vua, (ineſt.
Terreus huic cortex, feruidus humidus humor
Excipe de nigris; quæ ſit tibi gratior, albam
Ne vc inflet ſolas ſit remurata duos.

Bac-

Bacche quid hoc maius potuisti munere? nutrit
Hæc bene vesice, sed male sana nocet.

Vua. Nomi. Latin. *Vua.* Ital. *Vua.*

Qualità. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado l'acerba è frigida, e secca.

Scelta. La megliore è la bianca matura, dolce, & di scorza sottile, e che non hà granelli.

Giouamēti. Nutrisce ottimamēte, fa ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne, rinfresca il fegato infiammato, prouoca l'orina, accresce gli appetiti venerei, gioua ancora al petto, & al polmone, gioua allo stomaco, e al dolor de gl'intestini, alle reni, e alla vessica; quella che non hà granelli è meglior dell'altre, & è ottima per il petto, e per la tosse.

Guardiani delle vigne.

Nocumenti. Fà ventosità, cōturba il ventre, genera dolori colici, apporta sete, e fa gonfiare, e doler la milza: le dolce ingrassa il fegato, che è sano, ma nuoce a quello ch'è duro; l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, e accresce il catarro: l'vue conseruate in vinacci, ò in vasi longo tempo nuocono alla vesica.

Rimedi. Mangiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & così accompagnandola con alcuna cosa salata, e granati, ò aranci, ò altri cibi acetosi: l'vua bianca è manco nociua della negra, e se per alcuni giorni starà colta, e appesa, perde la ventosità, e diuenta megliore.

Vua appesa.

Segui-

Seguitano hora altri dodeci frutti de gli alberi, che non ſi mangiano tutti, ma ſolamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet, & emollit ſi dulcis Amigdala, amare eſt,
Aſperior, menſas naſciat iſta tuas.
Illiacum dulcis, tabemq; a pectore debet,
Quam benedicta? allit dulcis ambra necat.

Nomi. Lat. *Amigdala.* Ital. *Amandole*, & *Mandorle.* *Mandole.*

Qualità. L'amandole dolci ſono calide, & humide nel primo grado, l'amare ſono ſecche nel ſecondo, e ſono più aſterſiue, e più aperitiue, e più valoroſamente purgano i meati delle viſcere, aſſottigliando gli humori groſſi, e viſcoſi.

Scelta. Le migliori ſono le dolci, & freſche, non guaſte dal tempo, e nate in luoghi caldi di quelle ſpetie, che ſi chiamano ambroſine.

Giouamenti. L'amandole dolci nutriſcono aſſai, ingraſſano, aiutano la viſta, moltiplicano lo ſperma, facilitan lo ſputo, purgano il petto, e fanno dormire, aumentano la ſoſtãza del ceruello, purgan le vie dell'orina, ingraſſano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, e di tutte le vene, leniſcono dalla gola, netta il *Ingraſſano.*

petto,

petto,& i polmoni:il lor oglio gioua a i dolori colici, & alle passioni del petto; le verde chiamate amandolini si mangiano nel principio della primauera: sono appetitose, & alle dóne grauide leuano la nausea. Si mãgiano ancora la state, con vn poco di zuccaro, quãdo il nocciolo è tenerello, & all'hora sono molli, & delicate, le amare sono rimedio contra l'imbriacchezza, auanti pasto se ne mangiano sei, o sette, amazzano le volpi dategliele a mangiare, & in tutte le cose nella medicina sono megliori delle dolci, & sì come queste sono più soaui, così le amare sono più salubri.

Amandolini.

Nocumenti. Mangiandosene quando sono molto secche, sono di tarda digestione, dimorano molto nello stomaco, & fanno dolere la testa, generando colera.

Amandole confette.

Rimedi. Si mangiano la state, quando i noccioli son tenerelli come latte, ouero secche, senza scorza, con molto zuccaro, che le fa scender presto; quelle che si mangian con la scorza son difficili a digerire, per questo si deuon mondare, son buone a tutti i tempi, etadi, & complessioni, ma preparate, senza scorza, con zuccaro, ò mele.

A R A N C I.

Proxima sunt, Itali dixere Nerantia primis
Vnicunt pelle, parum frigidus humor inest.

Vertici-

Verticibus miro sunt hæc gratissima odore.
Dulce sapit melius, pectoribusq; fauet
Sint folia arboribus seruata virentibus ipsis,
Cætera sunt mensæ commodiora tuæ.

Nomi. Lat. *Nerantia.* Ital. *Aranci Melangole quì in Roma.* *Aranci.*

Qualità. La scorza è calida, e secca nel principio del terzo grado; la polpa, cioè la parte vinosa, è frigido, & secca nel secondo grado; il seme è calido, è secco nel secondo grado. I dolci son caldi temperatamente, e son pettorali; altri sono acetosi, che son freddi nel primo grado, altri sono di mezo sapore, che son freddi, e secchi temperatamente. *Dolci.* *Acetosi.* *Di mezo sapore.*

Scelta. I buoni son quelli, che sono assai graui, ben maturi, ben colerici, con la scorza liscia, e di mezo sapore, perche i dolci sono alquanto calidi, & i bruschi frigidi, che offendono lo stomaco.

Giouamenti. Le melangole dolci, mangiate auanti al cibo, son conuenienti allo stomaco in ogni tempo, e son pettorali, son buone per i malenconici, e per i cattarosi, e leuano l'opilationi: l'acetose smorzan la sete, e risuegliano l'appetito, il lor succo asperso sopra gli arrosti, ò pesci frutti dan lor gratie, e soauità, e con zuccaro si mangiano auanti al cibo, come le dolci: altre sono di mezo sapore, & queste sono grate al gusto, risueglian *Vino.*

l'appetito, ſon ottime nelle febri coleriche, & leniſcono la gola, & leuano la ſete; della lor ſcorza ſecca ſi fa poluere la quale ammazza i vermini, & preſa nel vino preſerua dalla peſte.

Poluere che ammazza i vermini.

Nocumenti. Gli aranci bruſchi ſtringono il corpo valoroſamente, & lo fanno ſtitico, & raffreddano lo ſtomaco, & ſtringono il petto, & l'arterie, li dolci accreſcono la colera nelle febri.

Rimedi. Si ripara i danni, che fan gli acetoſi aggiuntoui il zuccaro, ouero mangiandoſi appreſſo la ſua ſcorza condita con zuccaro, che è molto ſtomacale, & mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i vecchi, & gli acetoſi ne' tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & ſanguigni, & maſſime nelle febri peſtifere.

Morici.

CASTAGNE.

Caſtaneæ, ſtringunt, inflant, agreque coquntur
Et caput offendunt, his venus alma viget.
Quæ tibi gratæ licet, poſito molleſcam echino,
Sicca eſt, & nimio caſtagne a igne calet.
In caput, & ventres inflata aſperrima ſæuit.
Niſpola apportes mellis arundinei.

Nomi. Lat. *Caſtaneæ*. Ital. *Caſtagne*.

Qualità. La caſtagna tanto domeſtica quãto ſaluatica è calda nel primo grado, & ſecca

Caſtagne.

ca

ca nel secondo è constrettiua, & diseccatiua.

Scelta. Le migliori castagne sono le grosse, & però son megliori di tutti i maroni, & dopò che sono colti, se pur lungo tempo si conseruano, si fanno più saporiti, & più sani. *Maroni.*

Giouamenti. Prouocano il coito per esser ventose, danno grandissimo, & buon nutrimento, sanano i flussi, & pestate con mele, & sale, sanano il morso del can rabioso; quando si cuocono su le brage fermano il vomito. Ne i luoghi doue nasce poco grano, si seccano su le grattice al fumo, & poi si mondano, e se ne fà farina, che supplisce per far pane; cotte le castagne sotto la cenere leggiermente, & monde si cuocono in vn tegame con olio, & sale, & poi aggiuntoui pepe, & succo d'aranzi seruono per tartufi. *Pan di castagne.*

Nocumenti. Mangiate abondantemente ne i cibi, fanno doler la testa, & stiticano il corpo, son dure da digerire, & generano ventosità, massime se si mangiano crude.

Rimedi. Sono manco nociue se si arrostiscono sopra le brage, & si sepeliscono pur vn pezzo nella cenere ben calda, & poi si mangiano con pepe, & sale, ouero con molto zuccaro, che cosi conuengono à colerici, come col mele a i flemmatici, le lesse sono megliori, che le arrostite nella padella sopra la fiamma, perche da quel fumo acquistano vna qualità soffocante, ma prima si cuocano su le brage,

& poi si sepelliscono sotto la cenere calda per vn pezzo. Sono buone ne i tempi freddi à tutte l'etadi, e complessioni, pur che siano ben stagionate, ben cotte, & in poca quantità, e sopra si beua buon vino.

GIANDE.

Desiccat. Quercus, Glandes genitalia sanat
Vlcera, & vrinam emittunt, prosuntq; veneno
Morsibus infectis, simul inflammataq; mulcent.

Ghiande. Nomi. Lat. *Glandes.* Ital. *Ghiande.*

Qualità. Diseccano, astringono, e alquanto riscaldano.

Scelta. S'eleggano per mangiare quelle che stanno nel gozzo delle palombe arrostite.

Pane di ghiande. Giouamenti. Della farina delle ghiande al tempo della carestia i poueretti ne fanno il pane, come si fà quello delle castagne, & in Spagna si mangiano cotte sotto la cenere, come le castagne. Trite, & beuute con vino, giouano à morsi de' velenosi animali, & coloro c'hanno preso il veleno, ouero hanno beuute le cantarelle, onde orinano poi sangue, la lor poluere beuuta poi con decottion d'anonide, ò di *Pietra.* gramigna, gioua al mal della pietra, & beuuta con latte di vacca vale contra il tossico, se ne *Oglio di ghiande.* caua l'olio, ch'è buon per ardere, e per far sapone.

No-

Nocumenti. Mangiate le ghiande ne i cibi fanno dolere la teſta, & generano ventoſità, & peſſimi humori, il che fanno meno quelle, che ſi ritrouano nel gozzo delle palombe ſaluatiche arroſtite. L'olio, che ſi caua delle ghiande non è buon per mangiare, ma ſi ben per i panni di lana, & per il ſapone, come s'è detto.

Rimedi. Biſogna mangiarne in pochiſsima quantità, e cotte nel gozzo delle palombe, ò arroſtite ſotto la cenere.

LIMONCELLI.

Aſſirij pariunt etiam Limonia campi,
Crediderim ſucco hæc vincere prima malo.
Cætera ſubducunt, nec prima vigoribus æquant,
Sic nullo varijs ordine dantur opes.

Nomi. Lat. *Mala limoniæ.* Ital. *Limoni.* *Limoni.*

Qualità. Hanno le medeſime qualità, che i cedri, che ſono tanto i grandi, quanto i piccioli, freddi, & ſecchi nel ſecondo grado, ma i maggiori ſono più preſtanti di ſucco, di ſcorza, e di carne.

Scelta. Quelli ſono i megliori, che hanno l'odor di cedro, che ſian ben maturi, ſian coloriti, e per alquanti giorni ſtaccati de gli alberi.

Giouamenti. Hanno le medeſime facoltà,

che i cedri: mà più debilmente. Il succo loro risueglia l'appetito, ferma il vomitò, incide gl'humori grossi, e resiste alle febri maligne, ammazza i vermini, & il succo dè gli acerbi preso alla quantità d'vn'oncia, e mezza, con maluagia, caccia le pietre delle reni, e i piccioli, fan questo effetto più valorosamente. Si taglian questi minuti, e si con sopra sale, acqua rosa, e zucchero, & mangiansi in compagnia delle carni, e de' pesci, che fan venir'appetito, e fan saper buono il bere, e dalle reni, e dalla vesica caccino le renelle gagliardamente, e non si troua salsa di questa megliore. Si mangino ancora in luogo d'insalata tagliati minuti, con acqua, mele, & aceto, e fàn buon appeti-

Renella. to, e giouano alle renelle.

Insalata *Smagrire.* Nocumenti. Raffreddano gagliardamente lo stomaco, fan venir i dolori colici, e fanno smagrire, generano humori malenconici, non nutriscono, perche con l'acetosità loro mordicano lo stomaco; stringono valorosamente il ventre.

Rimedi. Si vsino di rado, & in poca quantità senza la scorza, e che siano stati infusi nell'acqua, è ponendoui di sopra zuccaro, e canella, non si conuengono a stomachi frigidi. Son buoni ne' tempi molto caldi per i giouені, e per i colerici, e son nemichi a vecchi, & a flemmatici.

GRA-

Dulcia sunt madidi roris, sicci acria poma.
Punica pulmoni hæc sunt mala, at illa bona.
Cuncta iuuant stomachum, ferventes acria flammas
Extingunt, cunctis mensa secunda datur
Sæpe rem orbescit dulci si vescitur ager,
Vtraque cum distent, meiere cur faciunt?

Nomi. Lat. *Malum Punicum.* Ital: *Granato, da molti grani che in se contengono, & Melegrano, & Pomograno, ritrouansi dolci, forti, & vinosi, che son quei di mezo sapore.* *Granate.*

Qualità. Le dolci son calide, e humido temperatamente, son grate allo stomaco: le forti, & accetose son fredde nel secondo grado, & di molta siccità quella di mezo sapore di mediocre natura.

Scelta. Le migliori son quelle che son grosse ben mature, e che siano facili a scorticare, e le acetose che habbiano assai succo.

Giouamenti. Le dolci giouano allo stomaco, al petto, & alla tosse, & accrescono gl'appetiti venerei, & acetosa giouano al fegato, & alle febre ardenti, & acute ricreano la siccità della bocca, estinguono la sete, e mitigan l'ardor dello stomaco, & alle cose medesime vale il lor vino, e il lor siroppo, smorza la colera gagliardamente, & prohibiscono che le superfluità corrano alle viscere, & non *Dolci.* *Acetose.*

lasciano salire vapori alla testa, & tutte prouocano l'vrina; le scorze si serbano che son buone per dar odore a i panni, & alle vesti, & saluarle dalle tarme.

Nocumenti. Le dolce generano ventosità, & calidità, & però si prohibiscono nelle febri, e le acetose son nemiche al petto, & offendono i denti, e le gengiue.

Rimedi. L'vna sorte leua il nocumento dell'altra, e però si mangiano i granelli dell'vna, e dell'altra mescolati insieme, e cosi da duo contrarij si fa vn'ottimo temperamento, oueramente nelle acetose s'aggiunga vn poco di zuccaro, ma tutti i granelli dopò ben succhiati si deuono sputar fuori: le dolci son buone l'inuerno per tutti, & l'acetose la state per i corpi colerici, & per i giouani, ma sono nemiche a i vecchi, perche li stringono il petto loro. Il lor succo non si hà da vsar solo, ma per compimento de' cibi le mezane si mangiano dopò gli altri cibi con zuccaro, ò sale, che cosi reprimono i vapori, ch'escendono alla testa.

Mistura.

NOCCHIE.

Prius Abellinam campano a nomine cultor
Dixerat, areduta est sed minus illa tepet.
Inuisa est capit, & stomachò, tardissima lapsu
In tumet, & lapides conterit atque ciet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Carilus, Nux Auellana, Nux Pontica, & Prænestina.* Ital. *Nocchie, & Auellane.* *Auellane.*

Qualità. Le fresche sono temperate nelle prime qualità, ma le secche sono calde, & secche quasi nel principio del secondo grado.

Scelta. Le domestiche sono megliori delle saluatiche le rosse, le grosse, & poco coperte, piene di molto humore, & che i vermi non le habbiano corrotte, nè toccate in modo alcuno. Le lunge sono più soaui al gusto, che le ritonde. *Rossa.*

Giouamenti. Danno più nutrimento delle noci, accrescono il ceruello, e mangiate continuamente fino a tre, ò quattro nel principio del pranzo liberan dal dolor delle reni, & dalla renella affatto; mangiate con ruta, & fichi secchi a digiuno preseruano dalla peste. Le tonde si cuoprono come i coriandoli, & son gratissime allo stomaco. *Renelle.*

Nocumenti. Tardi si digeriscono, nondimeno son grate al fegato, fanno qualche ventosità generano molta colera, & fanno dolori del capo, quando se ne mangino troppa quantità.

Rimedi. Si mangino che siano ben fresche, che siano state infuse nell'acqua, e asparse di zuccaro; sono da vsarsi in poca quantità, & le secche solo l'inuerno: i giouani le mangino, e quei, che s'affaticano assai, & che sono gagliardi di stomaco, l'inzuccherate son manco nociue.

NO-

Dulcia sunt madidi roris, sicci acria poma
Puncia, pulmoni hæc sunt mala, at illa bona.
Nux dicta est linguæ iam nocitura tuæ
Siccior arescit, stomachum, & caput proba vexat
Mirum, si nocuæ sit bene iuncta viæ.

Noce. Nomi. Lat. *Nux iuglans*, *& Nux ragia.* Ital. *Noce.*

Qualità. Le verdi, e fresche son calde, nel primo grado, e secche parimente, le secche sono calde nel terzo grado, e secche nel secondo, ma con l'inuecchiarsi diuentano più secche, e quanto più son vecchie, tanto più fanno olio.

Scelta. Le megliori noci sono le grandi, longhe, mature, & che facilmente si mondano, & sopra tutto che siano fresche, & non vecchie, nè corrotte dentro.

Denti. Giouamenti. Sciogliono i denti, che sono stupefatti, & mangiato con fichi, ruta, & mandorle preseruano da i veleni mortiferi, & vagliono contra la peste: & due noci secche, & *Peste.* altri tanti fichi, & venti foglie di ruta, con vn granel di sale, peste, & mangiate à digiuno, preseruano da i veleni, & dalla peste. Mangiate le noci à digiuno giouano à morsi de i cani rabbiosi, masticandone poi alquante, & mettendone sopra il morso; la scorza verde

delle

delle noci ſuppliſce in luogo di pepe nelle viuande. E molto ſalutifero l'vſo delle noci dopò che s'è mangiato il peſce, perche leua, & incide la loro viſcoſità, & ſe ne fa agliata per mangiarla col peſce, onde ſi dice. *Pepe.* *Agliata.*

Poſt piſces nuces, poſt carnes caſu adſit.

Ammazzano le noci i vermini del corpo, & condite con zuccaro, ò mele, & con garofani ſon molto vtili allo ſtomaco, & alle viſcere frigide.

Nocumenti. Et detta la noce, perche nuoce alla gola, alla lingua, & al palato, che mangiano in troppa quantità, maſſime le ſecche, eccitano la toſſe, e fanno doler la teſta, fa crudità, vertigine, & ſete. L'ombra della pianta è nociua, che manda fuori vn'halito cattiuo, che aggraua la teſta, & offende quelli che vi dormono ſotto, e quel graue odore ſubito penetra nel ceruello, & per queſto ſi ſuol piantare appreſſo le ſtrade, & per queſta ragione ella con queſti verſi ſi querela. *Noce. nuoce.* *Ombra della noce.*

Nux, ego iuncta viæ cum ſine crimine vitæ,
A populi ſaxie prærerente peior.

Rimedi. Mangiandole freſche infuſe in buon vin roſſo, & in poca quantità ſon manco nociue, & il nocumento delle vecchie ſi leua, col farle ſtar per vna notte nell'acqua calda, & poi mondarle, & l'aglio leua ancora il nocumento loro quelle che ſi condiſcono col zuccaro, & con il mele diuentano ottime per *Noci cõcie.*

vſarne

vſarne i tempi molto freddi, e per ſcaldar lo ſtomaco: le ſecche ſon buone l'inuerno per i vecchi, per i flemmatici, & per i malenconici, pur che non patiſchino ſtrettezze di petto, meſſa vna noce nella pignata fa cuocere preſtamente le carni, & coſi meſſa dentro ad vn pollo. Quando le noci fanno aſſai frutti, ſignificano abondanza di biade.

Carne come preſto ſi cuocano.

Abondanza.

NOCE D'INDIA.

Indita nux calida eſt, atque humida, digerit ipſa
Flatus, lumborum mulcet, genuumq; dolores.
Aluum tum ſiſtit, ventrisq; animalia pellit,
Veſicæq; malis confert, tuſſiq; medetur.
Subuenit aſthmatici, tremulis, & reddit edentes
Pingues, daritias mollit, conferque podagris.

Noce d'India.

Nomi. Latin. *Nux. Indica.* Ital. *Noce d'India.*

Qualità. Sono queſte noci calide nel ſecondo grado & humide nel primo.

Scelta. Le freſche ſono megliori delle ſecche & quelle di Portogallo ottengono il principato.

Ingraſſare.

Giouamenti. Mangiate queſte noci aumentano lo ſperma, generan buon nutrimento, giouan alla toſſe, alla ſtrettura del petto, & alla raucedine, inghiottendo il ſuo liquore con ſiroppo violato, la polpa ingraſſa i magri, lo-

dasi

dasi a' dolori colici, a paralisie, al mal caduco, al tremore, & ad altre infirmità de i nerui, beuendosi in queste noci, ò acqua, ò vino, preserua da i dolori colici, e da molte altre infirmità, e gioua a i paralitici: il liquore, ch'è dentro mitiga il dolore delle morici, e delle podagre, e delle gome franciose: la polpa di dentro cotta in vna gallina, con pignoli, e pistacchi, e canella, mangiandosi poi il tutto fa ingrassare i magri. *Nerui.* *Magri.*

Nocumenti. Mangiata, questa noce aggraua lo stomaco quantunque non generi cattiuo nutrimento.

Rimedi. Bisogna vsarne in poca quantità, & più per medicamento, che per cibo, e cotte con buone carni.

ORBACCHE.

Gingiuas, & labra iuuat vitin inde repellens,
Fagus confirmat, torpentia membra, tumores.
Exiccat, crines denigrat, & illita confert,
Profluuio criniũ, tum impinguãt deniq; fructus.

Nomi. Lat. *Fagus*: Ital. *Faggio, & il suo frutto Fagiolo, & Fagiola, & Orbacche.*

Qualità. I frutti del faggio hanno in se qualche calidità, & son astrettiui; l'animetta che vi stà dentro è di dolce, e di grato sapore, massime a i ghiri.

Scel-

Scelta. La fagiola fresca è più grata della stanchia.

Giouamenti. I noccioli del faggio mitigan dolori delle reni; e cacciano fuori le pietre, e le renelle, de i frutti s'ingrassano i porci, e altri animali, come tordi, colombi, e i topi, e i ghiri, imperoche valentemente si ingrassan con essi, onde al suo tempo infiniti se ne prendon la notte nelle selue, e i sorzi vengono a schiere da paesi lõtani, insegnati dalla natura, a pascersene nelle selue, leggesi, che molti habitatori si sono difesi dalla fame, sostenendo l'assedio con le faggiola.

Topi.

Nocumenti. Sono questi frutti al gusto molto constrettiui, e però fanno stitico il corpo.

Rimedi. Non bisogna mangiar questi frutti, se non in tempo di gran necessità, e in pochissima quantità, ma si deuono lasciare a i porci, e ad altri animali, che se ne ingrassino.

PIGNOLI.

Ebullit, nimiumque sitit pulmonibus imis
Debita, vix coquitur, pinea, sed bene alit.
Intestina fouet, neruis, ideoq; lapillo
Subuenit, & Veneri grata, fugit Cibelem.

Pignoli. Nomi. Lat. *Pine, Nuclei.* Ital. *Pignoli.*

Qualità. Sono i pignoli caldi nel principio del

del ſecondo grado, e humidi nel primo.

Scelta. I migliori ſon quei pignoli, che ſon cauati dalle pigne domeſtiche, e maſſime da quelle che ſon femine,perche ſon più ſaporite, ma ſopra tutto, che non ſian rancidi, ma freſchi.

Giouamenti. Mangiati freſchi ne i cibi, nutriſcono aſſai bene,& danno buon nutrimento, correggono l'humidità,che ſi putrefanno nelle budella,purgano il petto cotti con mele,ò zuccaro,prouoca l'orina,riſtorano le forze ne i debili,nettan la ſuperfluità delle reni,e della veſſica,giouano all'ardore, e deſtillation dell'vrina, conferiſcono ne i dolori de i nerui,e delle ſciattiche,ſono vtili a paralitici, & alli ſtupidi, a coloro che tremano, mondificano il polmone, e le ſue vlcere,ſono molto vtili ne' difetti del petto,e giouano a i tiſici grandemente. *Reni.* *Veſica.* *Tiſici.*

Nocumenti. Sono tardi alquanto a digerirſi, & danno vn nutrimento groſſetto, e mordicano lo ſtomaco,e il ventre,quando ſe ne mangia aſſai, e che ſon rancidi, e eccitano la libidine,e riempiono la teſta di vapori. *Stomaco.*

Rimedi. Si infondino prima nell'acqua tepida almen per vn'hora,poi ſi mangino da i flemmatici col mele, & da i colerici con zuccaro, ſon buoni ne i tempi freddi per i vecchi,ma col mele, come ſi è detto, e per i gioueni, e conci col zuccaro. *Con mele con zuccaro*

PISTACCHI.

Igne nuces ſuperat, renes iuuat, & iecur humens,
Piſtachium. Hæc ſtomachi cœna ſenilis amat.

Piſtacchi. Nomi. Lat. *Piſtacia.* Ital. *Piſtacchi, & Feſtici.*

Qualità. Son caldi, & ſecchi nel ſecondo grado.

Scelta. I buoni ſono i grandi, di odore ſimile al terebinto, del quale ſono vna ſpetie, & che il frutto ſia colto da arbori vecchi, & ſia freſco, & verdeggiante, ch'è miglior dell'amandole.

Giouamenti. Sono marauiglioſi in riſuegliare gli appetiti venerei leuano l'oppilatione del fegato, e lo corroborano, purgano il petto, e le reni ſono vtili allo ſtomaco, che lo confortano, e prohibiſcono la nauſea, aſſottigliano gli humori groſſi, ſono riſtaurati; per queſto ſi mettono nelle compoſitioni, che ſi fanno per chi vuole ingraſſarſi: beuuti tutti nel vino conferiſcono a i morſi de i ſerpenti. *Ingraſſare.*

Nocumenti. Nuocono a i fanciulli, & a quei che ſon di calda compleſſione, perche aſſottigliano loro il ſangue, & infiammandolo fanno venir le vertigine, e mangiate in troppa quantità grauan lo ſtomaco. *Vertigine.*

Rimedi. Si corregge il nocumẽto loro mangiandoli nel fin, ò nel principio del paſto, mangiandoui appreſſo grimoſele ſecche, ò zuccaro roſato; ſono buoni ne i tempi freddi, per i vecchi,

chi, & per i flemmatici, e cattiui per i gioueni & per i colerici. Diceſi che naſcono i piſtachi inſitando l'amandole ne i lentiſci. *Piſtachi come naſcono.*

Seguono i frutti delli dodeci Alberi, che ſi mangiano di fuori ſolamente.

A M A R E N E.

Et frigus Ceraſa inducunt auſtera cibiq;
Vota cient ſiccant, conſtringunt robore firmat.
Non in ventriculo ceu dulcia corrumpuntur,
Inde febri, atq; ait, hæc faciles concedimus vſti.

Nomi. Lat. *Ceraſa auſtera.* Ital. *Amarene, & Maraſche.* *Maraſche.*

Qualità. Queſte amarane, che ſono ceraſe auſtere ſtringono il ventre, incidono la flemma, e ſon conſtrettiue, rinfreſcano, diſeccano, & corroborano.

Scelta. Le migliori ſono le groſſe, & ben mature.

Giouamenti. Sono grate allo ſtomaco, perche ſmorzano l'ardor della colera, & tagliano la viſcoſità della flemma, & fan venire appetito, ſi conſeruano condite con zuccaro. *Conſerua d'amarene.*

Nocumenti. Eſaſperano lo ſtomaco con lacredine loro.

Rimedi. Si mangiano crude con zuccaro, ouero cotte, e condite con zuccaro, ſi riſerbano,

M ne

ne i vaſi di vetro, che coſi rieſcono migliori, che crude:e ſono molto conuenienti nelle febri peſtilentiali: le crude ſon buone ne i tempi caldi, e per quei che ſon colerici, ma non ſi conuengono à vecchi, ne à flemmatici.

BIRICOCOLI.

Poma eadem dires quæ Perſicu, ſi tamen amplum
His corpus, nobis aurea forma datur
Arboreos inter Fœtus ſuauiſſima guſtu
Armenia, & coleram frigore mala premunt.

Nomi. Lat. *Mala Armeniaca, Præſocia.* Ital. *Armeniache, Moniache, e Griſomole, & Biricocoli.*

Biricocoli. Ammoniaci.

Qualità. Sono queſti frutti i frigidi,& humidi nel ſecondo grado.

Scelta. Le armeniche, le quali ſon coſi chiamate, perche fur portate d'Armenia, ſono le migliori, le groſſe, ben colorite,molto mature, con nocciolo dolce, chiamate alberges, & due dall'oſſa facilmente ſi diſtacchino, & ſiano dolciſſime al guſto.

Giouamenti. Sono grate allo ſtomaco,leuano la ſete riſuegliano l'appetito, fanno orinare: il lor nocciolo amazza i vermini, e l'infuſione fatta con le ſecche gioua alle febri acute; ſi ſeccano al ſole ſpartendoli per mezo, & aſpergendoli ſopra zuccaro poluerizato.

Stomaco. Nocumenti. Sono grati allo ſtomaco, ma lo inde-

indeboliſcono, ſono più corrottibili che le peſche, muouono il fluſſo dal ventre, gonfiano, & riempieno il ſangue di molta acquoſità, e humidità, e lo diſponghino à corruttione, ſon di peſſima ſoſtanza, ſi conuertono in colera, ſi putrefanno velocemente, riempieno il ſangue di molta humidità, lo diſpongo à corruttione, & generano febri peſtilentiali, e fanno flemma groſſa, e viſcoſa nel fegato, e nella milza.

Rimedi. Si deuono pigliare nel principio del mangiare, beuendoci ſopra vn poco di buon vino, ò mangiandoſi appreſſo aniſi, o cibi conditi con ſale, ò con ſpecie, o caſcio vecchio, & beuendoci appreſſo (come ſi è detto) buon vin vecchio odorifero. *Nota.*

CAROBOLE.

Effulcit ſtomachum poſt cœnam, ſumpta, ſed ante
Profluuiũ Siliqua ad ventris facit, ipſa recenſq;
Aluum diſſoluit, ſtomaco nocet, eſt ea ſiſtens
Sicca, atq; vtilior ſtomacho eſt lotiũq; miniſtrat.

Nomi. Lat. *Siliqua.* Ital. *Silique, Carobe, Carobole, & Guainelle.* *Carobole.*

Qualità. Queſti frutti ſono diſſeccatiui, e riſtrettiui.

Scelta. Le migliori ſono le freſche, e ſecche ſu le grate; che le freſche ſono abomineuoli, & ingrate al guſto, ma ſecche diuentano dolci, &

 ag-

aggradeuoli, imperoche vi ſi congela dentro vn liquore ſimil al mele, colquale gli indiani condiſcono il gengeuo, li mirabolani, e le noci moſcate.

Giouamenti. Hanno le ſilique vn certo che ſimile alle ciregie, percioche mangiandoſi freſche ſoluono il corpo, ma ſecche lo reſtringono, e ſono più vtili allo ſtomaco, prouocano la vrina, e la lor decottione beuuta mirabilmente gioua alla toſſe, per la dolce, e meliflue ſoſtanza loro, mangiate dopò cena fortifican lo ſtomaco, e giutan la digeſtione.

Toſſe.

Nocumenti. Sono di cattiuo nutrimento, ſono difficili a digerire, e ſoluon il ventre.

Rimedi. Biſogna mangiarle ſecche, & non verdi, e dopò al cibo.

CIREGIE.

Sicca aluum ſiſtunt, eademque recentia ſoluunt.
Sunt Ceraſa auſteris dulcia ſana minue.
His aluus fruida arcetur, famis improbus ardor,
Creſcit. idempta ſiti, quam gula docta Coquo.

Ciregie.

Nomi. Lat. *Ceraſia.* Ital. *Ciregie.*

Qualità. Le dolci ſono frigide, & humide, ma l'auſtere ſono più frigide.

Ceraſe.

Scelta. Le megliori ceraſe ſono quelle, che ſono di dura ſoſtanza ben mature, come ſono

le

le corgne, & le corbine, che l'acquaiole ſono da fuggire, che ſono inapide, & facilmente putrefanno, delle auſtere le megliori ſon le palombine. *Corgne.*

Giouamenti. Le dolci muouono il corpo: & preſto ſe ne ſcendono dallo ſtomaco à baſſo: mangiate la mattina cauano la ſete, rinfreſcano, & prouocano l'appetito: le ſecche ſtringono; maſſime le viſciole, giouano, e ſono grate allo ſtomaco, perche ſmorzano l'ardore della colera, & tagliono la viſcoſità della flemma, & fanno venire appetito, maſſime cotte con buona quantità di zuccaro ſopra. *Dolci.* *Viſciole.*

Nocumenti. Sono le dolci nemiche allo ſtomaco, maſſime l'acquaiole, generano nel ventre lumbrici, & humori putridi, ſubito ſi putrefanno, & gonfian lo ſtomaco, per il vento che generano, quando ſe ne mangiano aſſai. *Lumbrici.*

Rimedi. Biſogna mangiarne poche, & appreſſo, ſenza intermiſſion di tempo, pigliar cibi, che ſiano di ottima ſoſtanza, ſalati, & acetoſi, non ſi mangiano per cibo, ma per medicamento da ſmorzar la ſete, & l'ardore di chi ſi affatica ne i tempi caldi, che in queſti tempi ſon buone per i gioueni, per quei che ſon colerici, ma ſon triſte per i vecchi, & per i flemmatici.

CORGNOLE.

Corna nocent stomacho, bruma male grata rigenti,
Si tuus illa voret venter, auarus erit.

Corgnali. Nomi. Lat. *Coruus.* Ital. *Corgniolo, & i frutti Corgniole, & Corginali.*

Qualità. Hanno facoltà questi frutti da diseccare valentissimamente, e d'astringere.

Scelta. La migliori son le grosse, e men mature.

Giouamenti. Sono efficace rimedio a tutti i *Flussi.* flussi del ventre, imperoche constringono al paro delle nespole, ò de i pruni saluatichi: si conciano verdi come l'oliue, & delle mature si fa conserua con zuccaro, e mele, che vale alla dissentieria, & a corroborare lo stomaco, e condite si possono dare a i febricitanti.

Nocumenti. Sono di poco nutrimento, & cattiuo, e son difficili à digerire.

Rimedi. Si mangino in poca quantità nella seconda mensa ben mature, e con zuccaro.

DATTILI.

Ardua dat dulci pomum tibi palma tempore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres.
Hæc caueas tumidum corpus torpedice replet:
Si cadet vinci nascia palma tibi.

Nomi. Latin. *Dactilus, fructus palmæ.* Ital. *Dattilo.*

Qua-

Qualità. Il dattilo contiene in se non poca calidità, quando e fatto dolce, onde sono questi frutti caldi nel secondo grado, e humidi nel primo. *Dattili.*

Scelta. Si eleggan quelli che siano dolci, maturi, e che di dentro siano sinceri.

Giouamenti. Ingrassano, piacciono al fegato, son buoni per la tosse, e lubricano il corpo.

Nocumenti. Generano vn sangue, che subito si muta in colera, nuocono à i denti, & alla bocca, e fanno venir fuori le morici, mordono lo stomaco, riempiono il corpo di crudi, e viscosi humori, i quali sono tanto viscosi, che fanno opilatione, non solo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viscere, e in tutte le vene, onde poi si generano lunghe, & cattiue febri. *Moriei.*

Rimedi. Son manco nociui mangiandosi cotti, e conditi con zucchero come sono gli altri frutti; ouero mangiando appresso à i crudi qualche cibo acetoso, ouero conditi con aceto. Non son buoni in nessun tempo, per nessuna età, e nesuna complessione, saluo che quando sono conditi con zuccaro.

F O L C E R A C H E.

Vtilis est, Lotus stomacho, sed fructus, edendo est,
Aluum eadem sistit commendat, & oris odorem.

M 4 Nomi.

Folcerache. Nomi. Lat. *Lotus*. Ital. *Frutti del Loto*, *& Folcerache. & Polſerache.*

Qualità. Il frutto del lato è partecipe di qualità conſtrettiua.

Scelta. Di queſti frutti ſon migliori le freſche, & non ſecche.

Giouamenti. Il frutto del loro e dolce; buono a mangiare, & facile allo ſtomaco.

Nocumenti. E riſtrettiuo del corpo.

Rimedi. Biſogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placēt, turſim, ſedeant ſtomachūq; laceſſunt.
Humenti frigent Zezipha temperie.
Serica bacca rubens thoraci, & renibus affert.
Præſidium, nutrit, concoquiturq; parum.

Nomi. Lat. *Zizipha*. Ital. *Giugube, & Giuggiole.*

Giuggiole. Qualità. Le giuggiole mature ſon temperate coſi nel calido, come nell'humido.

Scelta. Si elegghino le mature, & ben roſſe.

Giouamenti. Giouano il petto, alle reni, & alla veſſica, fermano i vomiti cauſati dall'acredine degli humori, ſe ne fà ſiroppo, ilquale cōdenſa il ſangue colerico, & le materie ſottili, che diſcendono al petto, & ſi metteno nelle decottion petrotali, per domare l'agrimonia del ſan-

ſangue, & cauar fuori il ſuo humore fieroſo; gioua alla toſſe, & all'aſprezze delle fauci. Ne i cibi ſon ſolamente dalli sfrenati fanciulli, e dalle donne molto le giuggiole deſiderate.

Nocumenti. Sono di pochiſſimo nutrimento: molto malageuoli da digerire, & imperò molto contrarie allo ſtomaco.

Rimedi. Biſogna vſarle in poca quantità, & ſolamente per medicina, & non per cibo, che ſe ne fa nelle ſpitiarie lo ſiropo giugiubino. *Siroppo.*

M I R A B O L A N I.

Tuta Mirabolanum eſt inter medicamina: confert
Ad iecur, ad renes, ſtomachũq; & viſcera frenat.
Sicamonium, tã quæ medicamina ferre laborem
Deijcendo ſolent, obſtructis non ſtatua vnquam.

Nomi. Lat. *Mirabolanum.* Ital. *Mirabolano.* *Mirabolani.*

Qualità. Sono frigidi, & ſecchi, aſtringenti, accidi, & conſtrettiui.

Scelta. I più lodati ſono quelli, che ſon ben maturi.

Giouamenti. I conditi con zuccaro, maſſime i cheboli, ſono migliori de gli altri, che ſoluono manco; i mirobolani citrini, cheboli, indi emblici, & bellirici, ſeruono più per medicina, che per cibo, & per queſto quei, che vorran ſaper le virtù loro; cerchino nel noſtro Herbario.

Nocu-

Nocumenti. Solo questo nocumento hanno i mirabolani in loro, cioè che augumentano le opilationi.

Opilation. Rimedi. Non si diano a gli opilati, nè a coloro, che son disposti cadere in tal difetto, ouero si diano conditi, & ben preparati.

OLIVA.

Torpescens Olea exacuit, sed auara palatum.
Vix alet, arentem mollior aluus amat.
gne leui, nisi salsa, tepens, imitata smarados
Fœniculo, atque acido rore refecta sapit,
Stringit Oliua recens condita, refrigerat, agro
Concoquitur, stomacho mitior apta minus.

Oliua. Nomi. Latin. *Oliua*. Ital. *Oliua*.

Qualità. Il frutto quando è ben maturo è mediocremente caldo, ma quando è immaturo, è veramente più frigido, & più costrettiuo, corrobora, & ferma il ventre: le condite in salamoia sono calde nel secondo grado, & hanno vn poco di virtù astringente, & corroborante.

Oliue di Spagna. *Oliue Ascoli.* Scelta. Le megliori sono quelle di Spagna; vogliono esser ben condite, & nate in luoghi aprici, grosse, & con picciolo osso, come quelle della nobilissima Città d'Ascoli.

Giouamenti. Indicono la flemma nello stomaco, & le condite eccitano l'appetito, & la lor salamoia lauandosi la bocca stringe le gengiue, & ferma

& ferma i denti ſmoſſi, quelle che ſi conſeruano nell'aceto ſmorzano la colera, fermano il vomito, & ſono molto megliori. Cocianſi in diuerſi modi, ſi come nel noſtro Herbario habbiamo detto a pieno.

Nocumenti. L'oliue condite danno poco nutrimento, & tardi ſi digeriſcono: le ſalate infiammano il ſangue, & leuano il ſonno.

Rimedi. Biſogna mangiarne poca quantità & le condite con aceto ſon megliori: e che habbiano buona concia; ſono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, e compleſſioni, ſi deuono mangiar l'oliue in fine dell'altre viuande per corroborar lo ſtomaco, & aiutar la digeſtione: ma a i tempi noſtri ſi mangiano nel principio, nel mezo, e nel fine delle menſe, con le carni, non i peſci & con l'oua, ma con grande errore, perche (come al ſuo luogo s'è detto) biſogna ne i cibi ſeruar l'ordine. *Ordine nei peſci.*

PESCHE.

Rore ſumus pluuie mox putreſcentia ventre.
Fida caleſcenti, ſi modo prima damur.
Mollia laxamus ventres, ſiccato tenemus,
Nos ſemus Perſis, ſed tibi grata ſumus.

Nomi. Lat. *Perſica.* Ital. *Peſche, & Perſiche.*

Qualità. I frutti ſon frigidi, & humidi nel ſecondo grado; l'amandole loro poi ſon calde, ſecche. *Peſche.*

Scelta.

Scelta. Le megliori persiche sono le odorifere, ben colorite, ben mature, & che da gl'ossi facilmente si distacchino, che siano anco di ottimo sapore. Si lodano assai le duracine, che non si staccano, che sono più saporite, & hanno del cotognino, & però si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte.

Persiche cotogne. *Noci per siche.*

Giouamenti. Son buone allo stomaco, & lubricano il corpo, quelle che si staccano dall'osso, & che son ben mature, si deueno mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appresso bisogna beuere, vin buono, che sia vecchio, & odorifero, & per questo si infondado nel vino, il quale non per questo diuiene venenoso, perche habbia tirato a se alcun veleno del persico, ma diuentisi tristo, & sciapito, perche le persiche che son porose, hanno tirato a se lo spirito, & l'anima del vino, & però egli resta suanito, & senza virtù.

Nocumenti. Rilassano lo stomaco, generano humori che subito si inaceriscono, & si corrompono, per esser di natura molle, & acquosa onde generano per lo più ancora ventosità: ma le duracine non fanno tanti danni, e per la proprietà generano l'hidropisia, onde alcuni per questo, credendosi di corregerle; le mondano, & l'infondano nel vino, ma commettono maggiore errore, perche il lor succo nociuo più tosto vien trasportato alle vene, e cosi diuentano più nociue.

Duracine.

Rimedi.

Rimedi. Beuasi appresso vn vino buono, odorifero, & aromatico, essendosi mãgiati a stomaco voto: ma le duracine, si deuono mãgiare dopò pasto, che cosi rinfrescano la bocca dello stomaco, e la sigillano, come fanno parimente le secche: son buone la state per i giouani, e per i colerici, ma nuocono a' vecchi, & a i flemmatici, e a coloro ch' hanno lo stomaco debile: ma cotte sotto la cenere son cibo delicatissimo, e gratissimo a gli ammalati, che li aiutano nelle passioni del cuore, e col lor grato odore leuano la puzza del fiato, che vien dallo stomaco rallegrano l'animo: le secche son più sane, e fan migliore stomaco, e fermano i flussi. I nocioli de i persichi mangiati leuano il nocumento de i frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi, dissoluono le ventosità, mondificano lo stomaco, e aprono l'opilation del fegato, e lo confortano, spezzan le pietre delle reni, e della vessica, e le liberan da gli escrementi flemmatici, e in somma son molto conuenienti per conseruar la sanità, se ogni mattina se ne mangiano otto, ò dieci; mà a chi hauesse il fegato troppo calido, bastan due ò tre.

Fiato fetido.

Pesche secche.

Pietre.

P R V G N E.

Pruna, licet vario decorata colore nitescant;
Frigens, & pluriclassa liquore fluunt.

So-

Solunt, corda fouenti ardentia prima reposcunt
Prandia sunt Sirij mobiliora soli.

Prugne. Nomi. Lat. *Pruna.* Ital. *Prune, & Susine Prugne, & se ne trouano infinite spetie.*

Dolci *Austere.* Qualità. Sono i pruni frigidi, & humidi, ritrouansene di più spetie, & alcune son dolci, e alcune acerbe, e austere: son frigide nel principio del secondo grado, e humide nel fin del terzo.

Scelta. Sono molto lodate le damaschine, ò damascene, massime le ben mature; & dolci, quali son così chiamate da Damasco Città di Soria.

Diaprunо. Giouamenti. Purgano la colera, smorzano il calore, leuano la sete, rinfrescano, humettano il corpo, onde si cuoce il lor succo, e serbasi per eccitar l'appetito, & per estinguere a i febricitanti la sete, e se ne fa elettuario con scamonea, e senza per soluere il ventre, e con polpa di *Elettuario durătino.* pruni damasceni, e manna si fa il nostro elettuario durantino, con infusion di sena, polipodio, anisi, e cinnamomo, che presone alla quantità di mez' oncia nel principio del pranzo, lubrica piaceuolmente il corpo, e gratissimo al gusto, come la cotognata.

Nocumenti. Nuocono a quei c'hanno lo stomaco debile, & frigido, a i decrepiti, e flemmatici, & a quei che patiscono dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole ben mature, nelle prime mēse

con zuccaro,ò mangiandoui ſopra cibi ſalati,e beuendoci buon vino; ſono ottime per i giouení, ne i tempi molto caldi, e per quei, che ſon colerici,e ſanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

CEDRVOLI.

Abſtergit Cucumis,friget pariterque ſatiuus,
Ordine bino humet, & veſicæq; vlcera ſanat.
Vrinamq; ciet, reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morſuſq; canum folia illita ſanant.
Cum vino a menſis iuuat hos arcere ſerentes,
Lethales ſuccos,ſtomacho niſi forte coquant.

Nomi.Lat. *Cucumis ſatiuus*.Ital. *Cedruolo.* *Cedruoli.*

Qualità. Son freddi nel fin dal ſecondo grado,& humidi nel terzo.

Scelta.I migliori ſono i lunghi,groſſi, & ben maturi, con colore gialetto, e i piccioli ſono migliori de i grandi.

Giouamenti.Rinfreſcano mirabilmēte quei c'hanno ardor nello ſtomaco, leuano la ſete, ſmorzano la collera, e prouocano l'vrina,mondate dalla ſcorza,e fatte lunghe,e larghe,e ſottili, e infuſe in acqua freſca, meſſe ſu la lingua de i febricitanti, leua loro la ſete, nõ laſciano raſciugare, e diuentare nera la lingua, nè il palato, anzi ſmorzano la ſete, rinfreſcan l'ardor

delle

delle febri, e mantengono la bocca humida, e fresca, bolliti con zuccaro leuano la sete più valorosamente.

Nocumenti. Sono durissimi da digerire, generano flemma, & humori viscosi, e tal volta velenosi nel corpo, e nelle vene, dalli quali poi in processo di tempo si causano febri lunghe, e di mala qualità, e nuocono a gli stomachi frigidi, che non li digeriscono mai.

Insalata di cedroli. Rimedi. Son men nociui mangiandoli in insalata con cipolla, basilico, dragoncello, menta, rucheta, & pepe, ò altri cibi simili. Sono pessimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, e a tutte le complessioni. Son cibo per genti rustiche, che si fatticano assai, e c'hanno lo stomaco molto caldo, ma non è cibo da persone delicate, cotte è manco nociuo.

COCOMERO.

Aluo, & vessicæ Cucumer, stomacoq; salubris,
At venerem obtundit, non bene coctus obest.
Hic bilem subigitq; sitim, stomacoque calenti,
Gratus erit, Medici si sapit arte coqui.
Ne diuturna tamen sit concomitata, caueto,
Febris in assiduos sidatur esca cibos.

Cocomero. Nomi. Lat. *Anguria*. It. *Cocomero, & Anguria.*

Qualità. E il cocomero frigido, & humido nel secondo grado.

Scel-

Scelta. I migliori ſon quelli che ſono grandi,& ben maturi.

Giouamenti. E valoroſiſſimo il cocomero per refrigerio de gl'aſſetati la ſtate, vale nelle àrdentiſſime febri che ſminuiſce il calore,& gioua all'aridità della lingua, i ſemi ſon rimedio alle reni,& alla veſica,prouocando l'vrina, ſon molto conuenienti alli ſtomachi caldi,& ſecchi, riſtorano quei che patiſcono ſueniméti per il ſouerchio calore, la polpa de i cocomeri,ſi tiene in bocca per l'aridità della lingua. *Lingua arida.*

Nocumenti. Vſandoſi troppo è di cattiuo nutrimento il cocomero,& ſe preſto non paſſa dallo ſtomaco,corrompeſi,& conuertiſi in humore ſimile a i mortiferi veleni,ſminuiſce il ſeme genitale,& eſtingue gl'appetiti venerei,genera nello ſtomaco flemma viſcoſa, la quale diffondendoſi cruda per le vene, cagiona longhiſſime febri,fanno i cocomeri,a quei c'hanno la flemma nello ſtomaco nauſea, & cagionano dolori colici, & paſſioni ipocondriache.

Rimedi. Non biſogna mangiarlo nel principio della menſa, perche à guiſa di rafano aſcende ad alto:in ſine del mangiare è manco nociuo & è più facile a digerire: ſono i cocomeri inimici a vecchi,& alle frigide,e humide compleſſioni, & il rimedio è di mangiare vn poco di ſeme d'ameos : a gioueni ſono più conuenienti, & parimente a ſanguigni, & cotti ſon manco nociui.

Arrident æſtate cibis, corruptaque febrem,
Fraga creant, oculis viſceribuſque fauent.

Fraghe. Nomi. Lat. *Fraga.* Ital. *Fraghe, & Fragale.*

Qualità. Sono frigide nel primo grado, & ſecche nel ſecondo.

Scelta. Le migliori ſono le roſſe, ben mature, groſſe di grandiſſimo odore, & domeſtiche, & quelle de' noſtri monti di Terraſanta: & di Monte nero che le noſtre paſtorelle portano a noi chiuſe nelle ſcorze de gli arbori.

Giouamenti. Sono al guſto gratiſſime, ſmorzano l'ardore, & l'acutezza del ſangue, & eſtinguono il feruor della collera rinfreſcando il fegato. Leuano la ſete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor vino diſſecca i quoſſi del viſo, e chiarifica la viſta applicato a gl' occhi leuãdone le nuuolette, & aſterge la pelle del viſo guaſta da morbiglioni. Le fraghe neſſun veleno prendono da i roſpi, ò da ſerpenti, da quali ſon ſpeſſo calcate eſsẽdo poco da terra lontane. Fermano le diſſentieri, & i fluſſi delle donne, & giouano alla milza. La decottion delle frondi, & delle radici gioua beuuta a l'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la veſica, & l'acqua ſtillata dalle fraghe ferma il fluſſo del ſangue in tutte le parti.

Quoſſi.
Vino di fraghe.
Acqua di fraghe.

Nocumenti. Son di poco nutrimento, & facilmen-

cilmente si corrompono nello stomaco; nuocono le fraghe fortemente a i tremoli, & paralitici, & a quei che patiscono dolori di nerui. Et il lor vino imbriaca. Si putrefanno facilmente onde chi ne mangia assai, cade spesso in febre maligne. *Vino di fraghe.*

Rimedi. Bisogna, nettare prima dalle frondi, & da ogni brutezza, lauatte con buon vino bianco, & poi mangiarle asperse di zuccaro. Sono conuenieti ne i tempi calidi a giouani, & a complessioni coleriche, & sanguigne, & a stomachi non deboli, & si deuono mangiare auanti tutti gli altri cibi, & in poca quantità, come le cerase, & le mori, & gli altri cibi fugaci.

MELONI.

Abstergit lapidem minuit Pepo mitigat æstus:
Huic male concecto, pessimus humor erit.

Nomi. Lat. *Pepo.* Ital. *Melone, & Pepone.* *Meloni. Peponi.*

Qualità. Sono i meloni, & peponi frigidi nel secondo grado, & i meloni humidi in fin del secondo, & i peponi nel terzo grado.

Scelta. Si eleggano quei che son di odore, & di sapore esquisiti al gusto sommamente grati, & che siano freschi, & maturi.

Giouamenti. Rinfrescano valorosamente,

nettano il corpo, prouocano l'vrina, cauano la ſete,& eccitano l'appetito,quei che ne mangiano aſſai s'aſsicurano della pietra, & dalla renella,& per queſto Albino Imperatore ſe ne dilettaua in modo,che vna ſera mangiò cento perſiche di campagna,& dieci meloni d'Oſtia, i quali a quel tempo erano più lodati.

Albino. Imperatore.

Nocumenti. Fanno ventoſità, & dolori nel ventre,& però ſe ne deuono aſtenere quei che patiſcono dolori colici, perche generano cattiuo nutrimento, facilmente ſi conuertono in quelli humori,che ritrouano nello ſtomaco, & difficilmente ſi digeriſcono, per la lor frigidità, e coſi eccitano vomito, e fluſsi colerici, e corrompendoſi generano febri maligne con pettecchie.

Rimedi. Non ſi deuono mangiare ſe non a ſtomaco voto, perche eſſendo di facile conuerſione, ſubito ſi mutano in quelli humori, che ritrouano nel ſtomaco. E buon rimedio ancora il mangiar col melone il caſcio vecchio,e coſe ſalate, & beuendoci appreſſo ottimo vino, ma non molto potente, & mangiando poi altri cibi di ottima ſoſtanza, ſono buoni ne i tempi caldi, & ardenti, & conuengono in ogni età,eccetto che alli decrepiti,che nuocono à flemmatici, & á malenconici grandemente.

ZVCCA.

Succi aquei, curſus rapidiq; Cucurbita, bilem
Vincit, & Iliacum non bene cocta, ciet.
Quã bene grata tamen cuicumq; admixta ſecũdat,
Huic externa magis quam ſua forma placet.

Nomi. Lat. *Cucurbita.* Ital. *Zucca.* *Zucca.*

Qualità. E frigida, e humida nel ſecondo grado.

Scelta. Le migliori ſono le lunghe, e freſche, e tenere: le verdi deuono eſſer leggieri, e dolci.

Giouamenti. Gioua a i colerici, ſmorzando la ſete, rinfreſcano il fegato, & ſolue piaceuolmente il corpo: Le fritte ſono molto più ſane, che le leſſe, imperoche nel friggere laſciano gran parte del loro acquoſo humore, & coſi danno migliore, e più copioſo nutrimento.

Nocumenti. E di cattiuo nutrimento; e ſi corrompe, cambiandoſi con quell' humore che troua nello ſtomaco, e perche è inſipida, riceue quel ſapore, e genera l'humor ſimile a quella roſa, con la qual ſi condiſce. Nuoce a' freddi, & a' flemmatici, genera molta ventoſità, e però indeboliſce lo ſtomaco, & nuoce a gl' inteſtini, fa i dolori colici, & i premiti.

Rimedi. E manco nociua, apparecchiata con coſe agre come agreſta, & ſimili, & parimente con coſe ſalſe, & calide, come ſono ſenape, pepe, e cipolla, e petroſello, è buona ne i tempi caldi per i gioueni, & colerici. *Conditura.*

AVERTIMENTI NELLE Carni.

LE carni più d'ogn' altro cibo nutriſcono; perche eſſendo calide; & humide, facilmente ſi traſmutano in ſangue, & danno grandiſſimo nutrimento; circa le quali biſogna ſeruar queſte regole.

I. Sempre ſi auertiſca, che gli animali, le carni, l'herbe, i frumenti, e vini ſi eleggano de i luoghi alti, e odoriferi, che ſian da ottimi venti riſtorati, e ſoaui raggi del ſol ricreati, doue non ſiano ſtabili, nè ſtagni, e che in eſſi le cōſe ſi conſerui lungo tempo incorrotte.

II. Che ſi fuggano tutte le carni de gl'animali, che ſtanno nelle paludi, e nelli ſtagni, e nelle lagune, come ſono l'anitre, e l'oche.

III. Le carni de gl'animali troppo giouenì, è troppo vecchi ſono cattiue, dure, ſecche, neruoſe, e di poco nutrimento, e difficili a digerire: quelle de gl' animali troppo vecchi, come quelle de' giouenì, ſono troppo humide, e piene di ſuperfluità, quantunque per il ventre più facilmente diſcendano.

IV. la carne de gli animali maſchi è più calda, più ſecca, & più facile a digerire, che quella delle femine, la qual' è più frigida, & più humida, & per queſto è più indigeſtibile, & quando auuiene, che la carne delle femine è migliore per i febricitanti, che quelle de' maſchi,

ſchi, perche è manco calda, & più humida: e per queſto s'hanno da dare la ſtate a gl' infermi le polanche, & non li pollaſtri.

V. Ogni carne femina genera ſangue cattiuo, più che quella de i maſchi, ecceto le capre, che ſono di più laudabil nutrimento, che non ſono i becchi.

VI. La carne ſalata nuoce, generãdo ſangue groſſo, & malẽconico, perche diſſecca grandemente, poco nutriſce, & genera cattiuo ſucco.

VII. La carne groſſa, preſto ſi digeriſce, genera nondimeno molta ſuperfluità, & per queſto è di poco nutrimento, leua l'appetito, impediſce la digeſtione, & fa languido lo ſtomaco: la magra è di maggior nutrimento, & genera poca ſuperfluità; onde la mezzana tra queſte due è la più preſtante; perche genera ſangue temperato.

VIII. Le carni de gli animali volatili ſon più leggieri, più ſecche, & di più facil digeſtione, che quelle de gli animali quadrupedi, & per queſto ſono conuenientiſſimi a coloro, che attendono più a gli eſſercitij dell' animo, che del corpo, perche più facilmente de gl'altri ſi digeriſcono perche generano ſangue chiaro, mondo, ſpiritoſo, & molto atto a gli eſſercitij della mente, & alla ſpeluncatione dell' intelletto.

IX. Le carni d'animali ſaluatichi ſon megliori di quelle de' domeſtici, & il ſangue gene-

rato da loro ha poche superfluità, per molti loro essercitij, e fatiche, e perche viuono in Aere più, secco, massime quelli, che soggiornano ne i moti, & per questo la carne loro si conserua più lungo tempo incorrotta, perche hanno poco grasso, e per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue megliore; ma gli animali domestici sono più humidi de i saluaggi, per l'otio, & per l'humidità dell' Aere, nel quale vanno.

X. Ne' tempi, & complessioni humide, le carni, che si declinano alla siccità sono più conuenienti, ma i tempi, & complessioni secche, & età, e per i vecchi sono più a proposito le carni, che habbino dell' humido.

XI. La carne del castrato è megliore, perche è di temperata complessione, perche è più calda delle feminine, e de' maschi più frigida.

XII. La carne di animal negro è più leggiera, & più soaue, che quella di animal bianco.

XIII. La carne, che circonda l'osso, è di più laudabile nutrimento, e la carne della parte destra è più leggiera, e più facile a digerire della sinistra, & quella della parte anteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono più calde, & più facili à digerirsi, ma le posteriori sono più frigide, & più grosse: e la carne, che è più propinqua al core, è più prestante, che quella che n'è più lontana, perche

che corroborata dal calor del cuore si fà più atta a notrire.

XIV. Le carni, che declinano alla siccità, bisogna lessarle, & quelle che declinano all'humidità arrostirle, per contemperare l'humidità loro, & per questo le carni di conigli, di lepori, di cerui, & caprij, bisogna lessarle, & l'elissatione tempera la lor siccità: ma la carne di porco, di castrato, & di montone si deue arrostire.

XV. La carne arrostita nello speto, è grassa, e di gran nutrimento, ma si digerisce più difficilmente che quella che si lessa, e per questo non bisogna riempirsene; la lessa è di più facil digestione, da più laudabil nutrimento, & per questo è più conueniente, che l'arrostita. Ma è da notare, che le carni molto grasse, bisogna arrostirle, & le magri per il più lessarle, perche il fuoco consumma la grassezza loro, si come la magrezza riceue humidità dall' acqua. Nel pranzo si conuengono più le carni lesse, nella cena l'arrostite, che essendo più difficile a digerire, la notte meglio si digeriscono. Le carni fritte generano fastidio nausea, grauità di testa, & difficilmente si digeriscono, se bene sono di gran nutrimento.

AGNELLO.

Anniculus placeat, vel si sine testibus Agnus,
Pinguior est Hedo, quam calet, olla nores.

Nomi.

Agnello. Nomi.Lat.*Agnus*.Ital. *Agnello.*

Qualità.E l'Agnello calido nel primo grado, è humido nel ſecondo ; ma il lattante è humido nel terzo,& ha molta viſcoſità,ma quando ha l'anno , non abbonda di tanta humidità , che ſubito leuato dal latte gli creſce il calore , mancandogli l'humidità .

Scelta . Che ſia di vn' anno, maſchio , e che ſia nato di Primauera,e habbia paſciute herbe odorate .

Giouamenti.Genera buon nutrimento, facile a digerirſi , maſſime quando ſi è paſciuto d'herbe odorifere , vale contra l'humor malenconico , & gioua a coloro , che ſtanno ne i paeſi caldi:e ne i tempi caldi, & a quei che ſono di colerica , & aduſta compleſſione . Quel che non allatta meglior facilmente ſi digeriſce,genera buono,& più copioſo nutrimento .

Nocumenti.La carne d'Agnello giouane lattante,è humida;viſcoſa ſcrementoſa, mucillaginoſa , e di groſſo nutrimento , & per queſto nuoce molto a i flemmatici,e maſſime a i vecchi ne i tempi , e paeſi freddi genera molta viſcoſità nello ſtomaco , perche hà in ſe ſouerchia humidità , & tanto più quanto è più giouane;non è conueniente a gl'infermi,maſſime a chi patiſce mal caduco , ò altre paſſioni del ceruello,& de' nerui .

Mal cáduco.

Rimedi.Non ſi mangi ſe non di vn' anno, & che non habbia vſato il coito,& cuochiſi arro-

ſto, con ſaluia, roſmarino, aglio, & garofani, & con altre coſe calde, che diſſecchino l'humidità, e mangiandola queſta carne, ſi accompagni con carne ſalata, e menta: ſi mangi con ſalſe che habbino dell' inciſiuo, & del diſſeccatiuo, come è la ſalſa fatta di moſtaccioli Napolitani infuſi in aceto, peſtandoli bene, & aggiungendoui ſucco di petreſello: ma arroſtita è molto meglio, che bollita. *Salſa.*

BECCO.

Cum mele olet, ſiccat, ſitiam Caper imbrobus, abſit
Et cadat ante foco victima Bachetus.

Nomi. Lat. *Caper, & Hicus.* Ital. *Becco.* *Becco.*

Qualità. È queſta carne calda, e ſecca; & de i giouenì è manco male, maſſime ſe ſiano caſtrati.

Giouamenti. Gioua a quei, che ſono ſmiſuratamente graſſi.

Nocumenti. È carne puzzolente, è difficile à digerire, & genera cattiuo nutrimento, patiſce il mal caduco, onde a gl'huomini, che ſonno ſpoſti a quel male è perniciſſima, genera humor malenconico, & ventoſo. *Mal caduco.*

Rimedi. Biſogna in tempo di neceſſità, mangiar queſta carne, che ſia graſſa, e giouene, e ſia leſſa con herbe odorate, & cauoli, & ſi mangi con agliata; i becchi caſtrati ſono manco *Cottura.*

noci-

Cottura. nociui, & i montani ſon manco fetidi; & la lor carne è più ſecca, che quella del domeſtico.

BOVE, VITELLO, E TORO.

Aſſiduos habet ante vitulos tua prandia in vſus,
Cui malida, & ſapido iuncta tempore care eſt.
Terrea bilem afferre, terram digeſta per annos
Nunc eme, ſic pomacho fit leuis eſca tuo.

Bue. Nomi. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus.* Ital. *Boue, Vitello, & Toro.*

Qualità. E la carne di vaccina fredda nel primo grado, & ſecca nel ſecondo, ma quando è vicina alla natiuità hà più dell'humido, che le carni gioueni de gli animali, che per natura ſon ſecchi, ſono temperate.

Vitella. Sceita. Il boue deue eſſer giouane, & graſſo, e mezzo a l'aratro; la vitella, che ſia lattante, e di madre, che habbia paſciuto di ottimi paſcoli.

Giouamenti. Il bue è di grandiſſimo nutrimento a quei che molto ſi affatticano, & genera loro molto ſangue, e ſtagna il fluſſo colerico, la vitella di grandiſſimo nutrimento, e genera ottimo ſangue, faciliſſimamente ſi digeriſce la comperaccia è men buona della montagna.

Toro. Nocumenti. Il bue è di peſſimo nutrimento, tardi

tardi si digerisce,genera narici,e infirmità malenconiche,la vitella è di grossa sostanza,e per questo nuoce a i conualescenti. Il toro è peggior di tutti, ch'a carne grossa febrosa, dura, secca,fetida, e di cattiuo nutrimento, la vacca è cattiuissima,massime la vecchia. *Vacca.*

Rimedi.La carne di vaccina si tenga nel sale per vinti quattr'hore,& cuoca bene: la vitella cuocasi in compagnia di galline, ò capponi grassi, e ponghisi seco il petrosello.

BVFALO.

Bubalus hinc abeat, ne ve intret prædia nostra,
Non edat hunc quisquam,subiuga semper eat.

Nomi.Lat.*Bubalus*.Ital.*Bufalo.* *Buffalo.*

Qualità.La carne del bufalo è carne grossa, che non si legge, ch'entrasse nelle mense de gl' antichi; nondimeno a i tempi nostri si mangia da molti, & si lodano lombi di bufaletti, il fegato, la lingua, e le zinne delle femine, che allatano,& è cibo ordinario,& grasso.

Scelta. Sia giouene,& grasso.

Giouamenti.Si mangi in poca quantità,perche non è da stomachi delicati.

Nocumenti.Difficilmente si digerisce,genera nutrimento grosso, & viscoso. Mangiata questa carne fresca,oltre ch'è ingrata al gusto, moue il flusso del corpo.

Rime-

Rimedi. Salata questa carne è manco nociua, e ha miglior sapore.

Nam sapit asca male, quæ datur absque sale.

CAPRETTO.

Hæduluus ad domini saltet; sed frigidus, aras,
Vix calet, ille ægris uda alimenta feret.

Capretto. Nomi. Lat. *Hædus*. Ital. *Capretto.*

Qualità. E caldo temperamento fin al secondo mese, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidità, & siccità.

Scelta. Si elegghino i negri, & rossi, ma che non arriuino a sei mesi, anzi che siano lattanti, & siano maschi.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento si digerisce presto, conferisce alla sanità mirabilmente gioua grandemente a gli infermi, & a i conualescenti, & a coloro, che non molto si affaticano, & a gli studiosi.

Nocumenti. Nuoce il capretto a i vecchi decrepiti, & a quei che hanno lo stomaco frigido & acquoso. Nuoce a quei che molto si affaticano, & a quei che patiscono dolori colici, ò mal caduco.

Mal caduco. Rimedi. Si rimedia cocendolo ben bene, & non allesso, ma arrosto, massime le parti di dietro che non sono tanto humide, quanto quel-

quelle dauanti,& si mangino con aranci,la lesse si mangi fredda.

CAPRIO.

Iam canibus laqueos,iniungite,can lacer vdam
Tingit humnum roseo sanguigne Capreolus.
Hic optata feret nobis fomenta calore,
Vda leui,modicis moxque fouenda focis.
Damula adusta magis,si matris ab vbere rapta est.
Huic prior in nostro forte erit orbe locus.

Nomi. Lat.*Capreolus,& Damma.*Ital.*Caprio, Capriolo,& Damma.* *Caprio* *Damma*

Qualità.E caldo,e secco nel secondo grado.

Scelta.Si elegono de i caprij,e delle damme, quelli che siano giouani grassi,& assai esercitati,che cosi si disoluono loro i tristi humori diuengono più facili a digerire, & il sangue che generano ha pochissime superfluità,nondimeno tira vn poco al malenconico, come quasi quello di tutte l'altre fiere.

Giouamenti.E di grande,& buon nutrimento, & in questo supera, tutte l'altre carni seluage, vale contra la paralisia, dolori colici, & smagra i troppo grassi.

Nocumenti.Nuoce a i magri, & estenuati, perche generano sangue asciuto, ne vengono a patire i nerui massime se l'animale è vecchio

che

che all'hora è più difficile a digerire: è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

Rimedi. Quando ſi cuoce, ſi bagni aſſai con olio, ò con graſſo, acciò la carne ſi faccia più humida,& più facilmente ſi digeriſca, mangiaſi alle tauole de i grandi queſta carne leſſa arroſtita, e in paſtici, ſi conuiene l'inuerno per i flemmatici, ma non conferiſce a i gioueni,& a i colerici. Si querelano queſti animali così.

Paſtici.

Dente timetur aper defendunt cornua Ceruum:
Imbelles Damæ quid niſi præda ſumus?

CASTRATO.

Hunc amo ſi duri per paſqua Montis anhelat;
Maluero ſi aut vellere diues erit.

Caſtrato.

Nomi, Lat. *Verues*. Ital. *Caſtrato*.

Qualità. E queſta carne calda, & humida temperatamente.

Scelta. Si eleggano i gioueni d'vn'anno, che coſi la carne loro è molto buona,& molto cõueniente per ſani, e per gli ammalati; maſſime ſe i paſcoli loro ſaranno in colli, d'herbe odorifere, come ſon i noſtri di Gualde, che coſi queſta è meglio di tutte le carni.

Giouamenti. Genera queſta carne buon ſangue, perche è ſoaue, & di buon nutrimento, & facilmẽte ſi digeriſce. Il brodo di caſtrato è ottimo; & vale molto cõtra l'humor malenconico,

Cottura.

co, & mantiene l'humore in temperamento, & equalità; si mangia lessa con petrosello ouero i quarti di dietro arrostiti, con rosmarino, & aglio battuti prima con i bastoni.

Nocumenti. Quando il castrato è vecchio, nuoce la sua carne, perche si diffecca, sì per la età, sì ancora per il mancamento de' testicoli, & è difficil a digerire, & manca della soauità, & grata.

Rimedi. Non si mangi la carne de i vecchi, & mangiando quella de i gioueni cotta à lesso, si accompagni con le herbe aperitiue, & cordiali, & cotta arrosto si accompagni con la saluia, rosmarino, & agli, come si è detto; è buona questa carne in tutti i tempi, in tutte l'etadi; in tutte le complessioni, & in tutti i paesi.

CERVO.

Terreus est nolitat sed Ceruus: retia tendas
Ne fugiat, neruis cum tumuere fauet.
Si vereare nigram bilem sit captus anhelo.
Esca cani, cordis sed prius ossa letas.
Illa venenatum poterunt depellere virus.
Sic nihil est penitus, quod sint laude voces.

Nomi. Lat. *Ceruus.* Ital. *Ceruo.* *Ceruo.*

Qualità. E caldo nel primo grado, secco nel secondo.

Scelta. Si elegga giouene, ò lattante, ouero che ſia ſtato caſtrato.

Giouamenti. La carne de i cerui piccolini ſtrati è lodata per carne di buon nutrimento, che coſi perde ogni malitia, il corno del ceruo abbruſciato, ſaccia tutti gli animali velenoſi, & l'oſſo, che ſi ritroua nel ſuo cuore, è molto cordiale, reſiſte a i veleni, & per queſto ſi mette nelle triache.

Oſſa del cor di ceruio.

Nocumenti. Queſta carne genera groſſo, & malenconico humore, difficilmente ſi digeriſce, & è di poco nutrimento, genera paraliſia, e fà tremuli, & quartanarij.

Paſticci.

Rimedi. Cocendoſi in compagnia d'altre capi, d'animali groſſi, ouero in paſticci, con molto lardo, ouero ſia di cerui gioueni, ò caſtrati, depone la ſua malitia, non ſi mangi la ſtate, maſſime da i vecchi, & da i malenconici, l'inuerno ſi mangia più ſecuramente, perche ſi la ſtate mangiano vipere, e ſerpenti, il lombo è la ſua parte megliori.

CONIGLIO.

Credidera leporem, ſic forma ſimillima fallit.
Ambo ſuper fœtant, dente vel aure pares.
Ambo timent, diſtant tamen, vlla cuniculus affert
Fercula, viſcoſi miſum initata gluten.
Hunc torre igne tamen. ſuffoſſa euertere Caſtra
Bethydis pudebit ſi modo credis aquis.

Nomi.

Nomi. Lat. *Cuniculus*, Ital. *Coniglio*, *& picciol lepre, per la gran ſimilitudine, che con quello tiene, & dal continuo caminare, che egli fa ſotto terra, hanno imparato i Soldati di far le mine, onde diſſe il Poeta.* *Mine. Coniglio*

Gaudet in effoſſis habitare Cuniculus antris,
Demoſtrat tacitas hoſtibus ille vias:

Qualità. E freddo nel principio del primo grado, & ſecco nel ſecondo, & la ſua carne è manco ſecca della leporina, & di men cattiuo nutrimento.

Scelta. Si elegga il giouane, graſſo, d'inuerno, & che la ſua carne all'aria della notte ſia diuentata tenera, e frolla che i vecchi han carne impura, poco ſana, & poco grata al guſto.

Giouamenti. Dà buon nutrimento, & copioſo, conſuma l'humidità ſuperflue, e le flemme, che ritroua nel ſtomaco, & lo conforta, ſono queſte carni più bianche, nè tanto ſecche come le leporine, e per queſto meglio nutriſcono & più facilmente ſi digeriſcono: prouocando l'orina, e giouano à coloro, che patiſcon l'elefantaſi.

Nocumenti. Nuoce a i malenconici maſſime a i decrepiti, e ne i tempi caldi, che genera groſſo nutrimento, & non molto buono, e non è queſta carne molto grata al guſto.

Rimedi. E manco nociua queſta carne, facendola vn poco bollire, & poi arroſtirla con *Cottura.*

herbe odorifere garofani, noce moſcate, o canella, lardo, o ſtrutto.

GHIRI.

Nil iuuat vmbroſi latitare cubilibus antri
Olis tibi, vita & mors hic tibi ſomnus erit.
Nec pingui nocuiſſe malo, ingenioſa libido.
Interdicta gulæ noxia quæque vocat.

Ghiro. Nomi. Lat. *Glis.* Ital. *Ghiro, e animale molto ſimile a i topi, che la maggior parte dell'anno dorme, & l'inuerno per il ſonno ſi ingraſſa ma la State mãgia ghiande, noci, & caſtagne, onde diſſe il Poeta.*

Tota mihi domitur hyemis, & pinguior illo
Tempore ſum quo me nil niſi ſomnus alio.

Qualità. Son caldi, e ſecchi.

Scelta. Si elegghino i graſſi, e groſſi.

Giouamenti. Nutriſcono gagliardamente, e ſon al guſto dilettevoli, appreſſo i Romani furono in gran pregio nelle menſe loro ma appreſo i Greci non furono in alcuna conſideratione, Sono vtiliſſimi a paralitici, e giouano a quei che patiſcon la fame canina, per la graſſezza loro.

Nocumenti. Se non ſon graſſi, difficilmente ſi digeriſcono, & generano humor malenconico, & frigido, & groſſo nutrimento, & eſſendo troppo graſſi diſtruggono l'appetito, offendendo lo ſtomaco.

Rimedi.

Rimedi. Si mangiano fritti nella padella, oueramente arroſtiti con herbe odorate, e ſpecie, ò ſale, & coſe aromatiche.

LEPOLE.

Auriti Leporis mihi pulpamenta reponas,
His meus abradi iam didicit ſtomachus,
Ignea ſunt, aluum durant, ſed renibus Arctas.
Et femori norunt hæc reſerare via.
Iuppiter alme, datur lepori ſi ſexus vterque,
Nec fera, nec malus, eſt omnibus eſca placet.

Nomi. Lat. *Lepus.* Ital. *Lepre, & Lepore dalla leggierezza de piedi coſi detto, & dalla velocità del corſo, che gli ſono ſtate date in cambio dell'armi, per difenderſi dalle beſtie, & da i cacciatori.* *Lepore.*

Qualità. E la lepre ſecca nel ſecondo grado, e calda nel principio del primo.

Scelta. La megliore è la giouene preſa da i cani nella caccia con molto trauaglio, ſi d'inuerno, e la carne ſi frolli al ſereno della notte.

Giouamenti. I leporotti ſon molto ſoaui, e grati allo ſtomaco, cotti in acqua, vino, & ſaluia, ouero arroſtiti con ſaluia, e garoſani, o fattone paſticci datoli primo vn bollore: giouan a quei che ſon troppo graſſi, e deſiderano ſmagrire. Fan buon colore in viſo, onde ſcherzando diſſe il Poeta. *Paſticci.* *Smagrire.*

Si quando leporem mitis mihi Gellia dicis.
Formoſus ſeptem Marce diebus eris.

Si non derides, si verrum Gellia narras,
E dicti nunquam Gellia tu leporem?

Il sangue della lepre mangiato fritto gioua alla dissenteria, alle posteme de gl'intestini, & à i flussi inuecchiati, rompe la pietra delle reni, e della vessica, il ceruello della lepre arrostito gioua mangiato al tremor de i membri, & col medesimo si facilità l'vscita de i denti a' fanciulli, e sminuisce il dolor, ilquaglio beuuto con aceto gioua al mal caduco, facendo bagno col brodo della lepre, conferisce a i podagri.

Renella.

Nocumenti. Tardi si digerisce, genera grosso sangue, stringe il ventre, induce viglia, & sogni fastidiosi genera sangue malenconico onde nuoce à i melanconici, & a quei che studian, e dà poco, e cattiuo nutrimento, e fa malenconico.

Rimedi. È manco nociua cocendoli piena di lardo, o di altro grasso, con molte spetie aromatiche. Non è buona se non l'inuerno, e per i giouent, e per i sanguigni.

MONTONE.

Non aries facilis coctu est, alimenta ministrat.
Pessima, nec gulæ, ventriculoue piacet.

Montone. Nomi. Lat. *Aries*. Ital. *Montone*.

Qualità. E simile alla carne di becco, ma facile à digerire.

Gio-

Giouamenti. Non ha in se virtù alcuna, & per questo è stata dalle mense sbandita.

Nocumenti. Le carne del montone, tanto giouene quanto vecchio, è di cattiuo nutrimento, difficile à digerire, & insuaue, percioche è di fetido odore, & di cattiuo sapore, & similmente quella della pecora. *Pecora.*

Rimedi. Il vero rimedio è di non mangiarne, e sbandirlo dalle mense, come abomineuole, & nociuo.

PORCO DOMESTICO.

Sus tibi cœnoso sit cœna domesticus ore,
Crata ferat nobis mensa hymalis aprum.

Nomi. Lat. *Sus.* Ital. *Porco.* *Porco.*

Qualità. E caldo nel primo grado, humido nel fin del secondo, mà il lattante è più humido, e per questo le porchette si deuono fuggire, perche apportano molto danno.

Scelta. Quello è megliore, che sia ne troppo picciolo, nè troppo vecchio, ma di mezza età, sia maschio, & alleuato alla campagna, & ne i monti.

Giouamenti. Dà copiosissimo, & lodeuol nutrimento mantiene il corpo lubrico, e prouoca l'orina, i presciuti, e l'altre parti salate son buoni per eccitar l'appetito, e per cuocer con l'altre carni, che da lor gratia, e fa saporito il bere; incide le flemme. *Bere.*

Nocumenti. Nuoce questa carne alle persone delicate,& che viuono in otio fa venir le podagre, & lasciatica, massime se e di porco lattante, & perche è troppo humida,& troppo viscosa,& di molti escremēti, facilmente si putresa, & conuertesi nelli humori cattiui, che ritroua nello stomaco,genera flemma, & dolori colici pietre nelle reni, & opilationi del fegato; le scrofe hanno la carne legnosa, e piena d'humor malenconico,generano grosso nutrimēto,onde quelli che frequentano il mangiar troppo questa carne, abondano di molti escrementi,l'assogna, rilassa lo stomaco, leua l'appetito, prouoca la nausea, & facilmente si cōuerte in colera.

Scrofe.

Rimedi. E manco nociuo il porco mangiato in poca quantità, di mezo età, & che la carne sia magra, ma d'animal grosso, salipresa, arrostita fresca, con herbe odorate,ouueramēte cotta nella graticola con sale, finocchio, ò pitartima, che cosi è più gioconda al gusto,& è più sana, perche non ha tanta superfluità humidità: è buona questa carne ne i tempi molto freddi, per i gioueni che hanno lo stomaco caldo, & che molto s'affaticano, ma nuoce a vecchi, a studiosi, & ad otiosi.

PORCO SILVESTRE.

Sus tibi cænoso sit cæna domesticus oro,
Grata ferat nobis mensa hyemalis Aprum,

Ille

Ille licet currat vertice montis, aquose.
Carnis erit, pluri, sed tamen apta cibo est.
Huc feritas syluæq; domant, & inania saxa.
Post melius pluri, sed tamen apta cibo est.

Nomi. Lat. *Aper*. It. *Cignale, & porco seluaggio.* *Cignale.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & humido temperatamente, percioche non ha tanta humidità quanto ha quella del domestico, il che nasce dalla fatica, dall'aria, & da i pascoli.

Scelta. Il meglio è il giouane, grasso, & preso nella caccia d'inuerno, & sia frollo.

Giouamenti. E nobilissimo cibo, si mangia per il più arrosto dà copioso nutrimento, è carne, che presto digerisce, la meglior carne è quella de porci siluestri che più liberamente vanno vagãdo, & massime ne i monti: si insalano questi come i domestichi, & serbansi all'vso. Nell'Isola di S. Thome tanto i porci domestichi, come i saluatichi sono ottimi, che si nutriscono di quelle carne, onde si caua il zucchero. *Porci ottimi.*

Nocumenti. Nuoce a gli huomini che viuono otiosamente, & à quei che hanno lo stomaco debile, & pieno di flemme, perche genera escremẽti assai in quelli, & accresce l'humidità.

Rimedi. Si leua il nocumento loro cocendosi questa carne in brodo lardieri: ouero in pasticci con molte specie, che cosi si consuma la superfluità di questa carne, laquale non è buona se non l'inuerno, per quelli che sono colerici, & sanguigni, & che si esercitano assai.

Vicre Echino Hilaris, stomacum fouet Ilia mollit,
Humet, & vrine firmat loca lassa fluentis.
Febribus antiquis cibus est aptissimus, ægris
Proficit, & neruis sale si conditus edatur.

Riccio. Nomi. Lat. *Echinus, & Herinaceus: il maggiore Istrix.* Ital. *Riccio terrestre: il maggiore Istricu, & Spinoso.*

Qualità. E il maggiore, & minore spinoso. freddo nel primo grado.

Scelta. Quello spinoso è il migliore che sia stato per vn gran pezzo trauagliato nella caccia, in tempi molto freddi, & che all'aria sposesso sia diuentato frollo.

Giouamenti. Dà gran nutrimento, risueglia l'appetito, fà dormire, & dà forza a quelli, che molto s'affaticano, & la sua carne mangiata non lascia sconciare le grauide, gioua a gli hidropici, & a quei che patiscono elefantia, & renella.

Nocumenti. E la carne del riccio, & dello spinoso tarda da digerirsi, genera molto flemma, & molta viscosità, aumēta, l'humore malenconico, & nuoce a quei che patiscono le morici.

Rimedi. Perde la sua malitia questa carne, cocendosi in pasticcio con molte spetie, ouero arrosto, con herbe odorifere aglio, & canella: ma che sia diuentata tenera, & frolla al sereno, & si conuiene i tempi freddi, come si è detto.

AVER-

AVERTIMENTI NELLE PARTI De gli Animali.

FRa le parti de gli animali, alcune son migliori dell'altre, perciochè tutte l'estremità, come il capo, il collo, i piedi, la coda, sono rispetto al resto dure, di poco, & grosso nutrimento, & difficili a digerire, ma più saporite, & megliori son le parti circa l'ali, circa il collo, circa il petto, e circa il porso. *Parti de gli animali.*

PARTI DE GLI ANIMALI.

Quadrupendũ effodias ocutos, cerebella volucrum,
Vda nimis, calidum ni piper addis errunt.
Sunt aquea, & pluuio si turgent vbera lacte placẽt.
Carde minus sapuit, nec sine lacte placent.
Colla, iecurq; calent, collum, sed fortius humet,
Gallina, Anser, Anas mollius hepar habent.
Per placet anterior, sed non minus ala, tepores.
Aerios non est hæc imitata minus.
Et volucrum aerios renes coquus, ipse lienem,
Pulmonem, ventres, siccaq; corda voret:

Capo. Il capo sia d'animale temperato in complessione, & di età mediocre: quei di capretto sono megliori da grandissimo nutrimento al corpo prouoca l'orina, soluon il ventre, & eccitan gli appetiti venerei, ma mangiandone troppo ingrossan l'humor sottile, & generan i grossi, grauan lo stomaco, perche tardi si digeri- *Capo.*

gerifcono, & difficilmente paſſano, ſe non ſe mangian con ſapori fatti con ſenape, come moſtarda forte, ouer con altre coſe a romatiche; è il capo caldo nel primo grado, & humido nel ſecondo; è per i giouani, & per i colerici buono ne i tempi freddi.

Occhi. Occhi. Gli occhi de gli animali da pochi ſi mangiano, ſono di natura acquea ſono compoſti di ſoſtanza diſſimile per la grandezza, hanno in ſe viſcoſità, onde difficilmente ſi digeriſcono, eccitando però, quei de' capretti.

Ceruello. Ceruello. Ogni ceruello nuoce allo ſtomaco, & induce nauſea, è cibo flemmatico di groſſo nutrimento difficile a digerirſe, ma condito conſapore, & coſe aromatiche diuenta megliore: il ceruello de gli vccelli, maſſime de i montani è molto buono, mangiato con origano, pepe, & ſimili aromati, e con aceto per leuare la loro humidità.

Zinne. Zinne. Quando ſono col latte piacciono molto a i goloſi, maſſime quelle di ſcrofe, & di vacche, ſe ben ſi digeriſcono, danno buon nutrimento, ma quando lo ſtomaco non le paſſa, generano nutrimento crudo, & viſcoſo.

Collo. Collo. I colli de gli vccelli, ſon come le corde de' quadripedi, veri, e difficili a digerire, ma per il moto che fanno, generano, manco ſuperfluità, I colli de' colombi arroſtiti ſono buoni per i conualeſcenti, & per tutti quelli c'haueſſe poco appetito.

Fegato.

Fegato. Il ſegato di tutti gli animali quadrupedi è peſſimo cibo, perche tardi ſi digeriſce, fattica lo ſtomaco, e l'aggraua ritardãdo la digeſtion, ma impaſtato l'animale cõ fichi ſecchi, auanti che ſi mazzi, ma che ſia maſchio, & giouine è delicatiſſimo al guſto, dà vn' ottimo nutrimento al corpo, e particolarmente ſana quei, a cui nel farſi notte manca la viſta, tale è quello delle ocche ingraſſate con latte, ouero di gallina graſſa, ò di porco impaſtato di fichi ſecchi, ſi leua il nocumento del fegato cocendolo bene ſinche ſia conſummato il ſangue che tiene, & ſia cotto con ſaluia ò lauro, poi ſia circondato con la ratta, & ſi cuoca perfettamente, & ſopra ſi ponga ſucco di aranci. Li fegati delle galline, ò capponi tengono il principato: il ſecondo luoco tiene quello del capretto: il terzo quello dell'ocche: il quarto quello de' porci è buon il fegato in ogni tempo, in ogni età, & in ogni compleſſione, pur che habbi le conditioni ſudette. *Fegato.*

Polmone. Il Polmone tanto è più facile del fegato, & della milza a digerire, quanto è più raro, ma nutriſce meno, & da nutrimento più flemmatico. *Polmone.*

Core. Hà il core vna ſoſtanza fibroſa, & dura, onde facilmente concuoceſi, & digeriſceſi, ma condito bene, & ben digeſto dà non poco nutrimento, & buono. *Core.*

Milza. La milza a molti piace al guſto, per *Milza.*

vna

vn'acerbità, che in ſe contiene, ma è di cattiuo nutrimẽto, e come recetacolo dell'humor malenconico, fa quelli che l'vſano troppo ne i cibi malenconici, quella del corpo è manco nociua.

Reni. Reni. Le reni ſono di faſtidioſo ſapore, e di cattiuo nutrimento, difficili a digerire, maſſime de gl'animali vecchi, ma de gli animali giouẽni, & che allatano, come quelli di porchetti, e di capretti ſon megliori.

Trippa. Trippa. La trippa è buona per le perſone, che trauagliano, & fatticano aſſai il corpo, perche è più dura della carne del ſuo animale è fredda, e ſecca nel ſecõdo grado; gioua a quei che ſentono grand'ardore nello ſtomaco, e nel ventre, perche genera humori frigidi, nuoce a quei che patiſcono le varici, la lepra, e altri mali malenconici, la migliore è quella dell'animale graſſo morto nella ſua bella età, ben paſcolato netta, e graſſa, e ſia cotta molto bene, e per lũgo tempo in brodo graſſo, e leſſa con menta, e ſpetie aſſai, e non è buona ſe non in tempi freddi per i giouani, e per quei che ſon di calda compleſſione, e ch'hanno lo ſtomaco gagliardo, e che molto s'affatticano; il primo luogo tiene quella de i capretti: il ſecondo di vitella: il terzo della vacca; e il medeſimo ſi può dir de gl'inteſtini, che ſi è detto della trippa.

Ale. Ale. L'ale de gli vccelli ſono di ottimo nutrimento, perche non hanno ſuperfluità alcuna.

Teſti-

Testicoli. La sostanza de i testicoli è simile a quella delle mammelle, danno al corpo ottimo nutrimento, moltiplicãdo lo sperma, & accrescono il coito, quei de i galli impastati, e di polastri, sono soaui al gusto, di ottimo nutrimento, e si dice che *tantum nutriunt, quantum ponderant*: quelli d'animali vecchi sono di tarda digestione, e grauano alquanto lo stomaco, ma cocendosi prima con vn pulegio montano, e sale, e poi frigendosi con butiro fresco, e stufati con sughi acetosi, son manco nociui; conuengonsi ne i tempi freddi, ad ogni età, e complessioni, eccetto a decrepiti, e flemmatici. *Testicoli.*

Piedi. Sono i piedi migliori quei dauanti, perche più facilmẽte per la fattica si digeriscono, generano humori viscosi, & grossi, si deuono mãgiare nella prima mensa, i piedi de gli vcelli sono inetti al cibo, mà quei de' capretti, d'agnelli, di vitella ò d'altri animali giouani, che siano di molta fattica, giouano a i colerici, e a chi hà il sangue sottile, fanno dormire, nutriscono copiosamẽte, saldano le vene rotte sul petto, giouano a i tisici, e eccitano l'appetito, nuocono a quei, che patiscono dolori colici, la podagra, e altri mali delle gionture, e la sciatica: son buoni d'ogni tempo per i gioueni, e per i colerici, ma fanno danno a i vecchi, e a i podagrosi, ma cocendosi bene allesso, finche sian dissfatti, e poi apparecchiansi con aceto, zaffarano, sileua loro ogni malignità. *Piedi.*

Lac dabit Aerij tibi condimenta Butiri,
Nec mirum è gelido marmore flamma micat.
Pectora demulcet ventremq; doloribus apta,
Non sunt plura gulæ, sed satis ista Coquo.

Butiro. Nomi. Lat. *Butirum.* Ital. *Butiro.*

Qualità. E il butiro caldo, & humido nel principio del primo grado.

Butiro di ricotte. Scelta. Il migliore il fresco, & dolcissimo, e quel di pecora è più lodato: che si caua dalle recotte peste bene con acqua tepida, e poi gittata da alto in acqua fresca, che di sopra viene a galla; butiro il quale si mette nelle pampane, e tiense a congelare in cantina, fatta ribolir poi quell'acqua, se ne riceua la ricotta, aggiungendoui prima vn poco di sale.

Giouamenti. Purga valentemente, & mangiasi con zuccaro, e con mele, per maturare i catarri grossi, che tira fuori le superfluità, che sono raccolte nel petto, e ne i polmoni per fred do, sana l'asma; e la tosse, massime mangiato con mele, e amandole amare, mitiga i dolori, nutrisce assai, e bene.

Nocumenti. Rilassa lo stomaco, & l'indebolisce a chi molto l'vsa, induce la nausea, e dispo-*Lepra.* nè alla rogna, e alla lepra.

Rimedi. Gli si leua i nocumenti mangiando appresso di quelli cibi confortatiui, stitichi, & astringenti, ouero zuccaro rosato vecchio: è buo-

è buono in ogni tempo, & conferisce a gioueni, & a i vecchi, che purga loro il catarro, cuocesi per conseruarlo con sale, e riserba la sua virtù; di aprire, e nettare il petto.

CACIO.

Si calet antiquus accesces Caseus humet.
Et gelidus nouus est, inter vtrumque placet.
Si nouus impinguat, siccat vettus, attamen ambo,
Et capiti, & stomaco, pectoribusq; nocent.
Mensa ferat medium vel nullum, renibus illis,
Sunt nocui, & iecori nil habet iste boni.

Nomi. Lat. *Casus*. Ital. *Cascio & Cacio*. *Cacio.*

Qualità. E freddo, e humido nel secondo grado il fresco, ma il secco è caldo e secco.

Scelta. Il cascio buono è il fresco, fatto di latte temperato, e sia di ottimo pascolo.

Giouamenti. Mollifica, & ingrassa il corpo il fresco, è gratissimo alla bocca, e non nuoce allo stomaco, e di tutti gli altri casci è più digestibile, ma che non sia troppo condensato, e si ha da mangiare quel giorno che si fà il pecorino è il megliore de gli altri, il vecchio fa molti danni, e per questo si mangi in poca quantità che serua per sigillo dello stomaco; perche *Caseus est sanus, quem dat auara manus.*

Nocumenti. Il vecchio difficilmente si dige-

risce, induce la sete; infiamma il sangue, fà la pietra, oppila il fegato passa tardi, & offende le reni, massime a chi ha lo stomaco assai debole.

Rimedi. Mangiandosi seco in compagnia noci, mandole, pere, & mele, è manco nociuo; non s'hà da vsar troppo; è pasto di dura digestione, e ricerca vn gagliardo stomaco, & si conuiene a gioueni faticanti, & non a i vecchi, & otiosi.

LATTE.

Dulce sapit subito cur lac putrescit? aquosum est.
Quod præstat? capre post? ouis, inde? Bouis.
Cui nocuum? Capiti, putridis, & febribus, ora.
Inficit: & neruos, sed bene pectus alit.
Quãdo bibã? primum quam sogis ab vbere somnus.
Huic moneo, & matus, mixtaq; & mensa nocet.
Tot petis, vnum oro; cur in contraria fertur,
Et modo lac reserat, & modo fluxa tenet.

Latte. Nomi. Lat. *Lac.* Ital. *Latte.*

Qualità. E humido nel secondo grado, & quanto al caldo è temperato; è composto di tre sostanze, l'vna acquosa, detta siero, che è freddo, e humido, nitroso, & solutiuo: la seconda è grossa detta butiro, & è temperata; la terza è grossa, della quale si fa il cascio, e questa è grossa, viscosa, & flemmatica.

Scelta. Il più pregiato latte è l'humano, il secon-

condo il butiro, il terzo è il pecorino, il quarto e il caprino, e l'vltimo è il bufalino.

Giouamenti. Accresce il ceruello, ingrassa il corpo, gioua a gli ethici, leua l'ardor dell'vrina nutrisce assai, fa bello il color del corpo, accresce il coito, leua la tosse, allarga il petto, & ristora i conualescenti, & i tisici, beuendone alla quantità di tre oncie, con vn poco di zuccaro dentro, e poi non si mangi nulla, e non si beua, non si moua, e non si dorma, finche non sia digerito.

Nocumenti. Nuoce a chi ha la febre, a chi ha doglia di capo, a chi patisce dolori colici, a chi hà male a gli occhi, a i catarrosi, a chi ha la pietra, a gli opilati, a i denti, & alle gengiue.

Rimedi. E manco nociuo se auanti che si beua vi si ponga dentro vn poco di sale, ò zuccaro, ò mele, accioche nello stomaco non si congeli, & si piglia a digiuno. E buono ne i tempi caldi per i giouëni, & per i colerici, & per quei, che hanno buono stomaco, & non per i vecchi. *Conditura.*

CAPI DI LATTE.

Pectoribus confert, vires gerit atque butiri.
Flos lactis, capiti, ventriculoque nocet.

Nomi. *Sono i capi di latte il fiore del latte, poco dal butiro differenti, & si cauano dopò che il latte è bellito vn poco.* *Capi di latte.*

Qualità. Son caldi, e humidi nel primo grado.

Scelta. I buoni ſono i freſchiſſimi, e fatti à fuoco lento, quando ſi leuan dalla maſſa del latte.

Giouamenti. Sono pettorali, come il butiro, & aggradeuoli al guſto, & leuano l'aſprezza, e ſiccità dello ſtomaco.

Nocumenti. Tardi ſi digeriſcono, anzi ſopra nuotano a gli altri cibi, ſono di groſſo nuttrimento, e facilmente fanno vapori che aſcendono alla teſta.

Rimedi. Sono manco nociui, ſe ſi mangiano in poca quantità, e ſi mangino con zuccaro, ò mele dopò paſto. E paſto più da gioueni, e colerici, che da vecchi, perche ricercan lo ſtomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci,
Atque ſitim ſedans praua alimenta parit.

Gioncata. Nomi. Lat. *Gioncata, da i ginochi, ne i quali ſi conſerua.*

Qualità. E fredda nel ſecondo grado, e humida temperatamente.

Scelta. La buona è quella, che è di latte al quale non ſia ſtato leuato il butiro che ſia freſco, di ottimo paſcolo.

Gio-

Giouamenti. Smorza la ſete, & l'ardor dello ſtomaco a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

Nocumenti. Reſtringe il petto, & perche manda vapori al capo fa tal'hora ſoffocatione, e ſincope, e come ogni latte quagliato, & congelato, ſubito mangiato ſi putreſa; e ſe dopò paſto ſi prende, fa diſcendere a baſſo tutto il rimanente del cibo indigeſto, e crudo, ſi digeriſce con difficultà, & biſogna hauer gagliardo ſtomaco; genera vn nutrimento groſſo, che fa venir la pietra, fa venir la lienteria, & è cibo da vſarſi ne i tempi molto caldi, & è più conforme a i gioueni, ſi a i colerici, che a vecchi. *Pietra.*

Rimedi. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo paſto.

RICOTTA.

Ventriculo neruiſq; recens inimac Recocta eſt.
Conciliat ſomnos, ſedat & eſa ſitim.

Nomi. Lat. *Recocta.* Ital. *Ricotta.* *Ricotta.*

Qualità. E fredda, e ſecca nel primo grado.

Scelta. La buona è quella fatta di ottimo latte, e freſca.

Giouamenti. Gioua a gli huomini di calda compleſſione, conferiſce a chi ha il fluſſo di humori colerici, ſmorza la ſete, e l'ardor della collera, e prouoca il ſonno.

Ricotta salata. Nocumenti. Nuoce allo ſtomaco, maſſime frigido, & indeboliſce i nerui, & la ſalata è peggior della freſca, perche dà cattiuiſſimo nutrimento, fa venir ſete, reſtringe il ventre, genera ventoſità, accreſce la renella, & la pietra nelle *Renella.* reni & ne i vaſi ordinarij; difficilmente ſi digeriſce.

Rimedi. E manco nociua mangiandola molto freſca, & calda in vltima menſa, con molto zuccaro, & in poca quantità: ſon buone per i giouени, e per i colerici, & per quei, che faticano aſſai, & ſe ne può mangiare d'ogni tempo, ſe ne caua il butiro, come ſi è detto nel capitolo *Fiorita.* del Butiro, la fiorita è megliore aſſai.

AVERTIMENTI
Negli vccelli.

Differenze. Le differenze della natura de gli vccelli ſi diſcernono dal tempo dall'età, dal vitto, dal luoco, e dall'aria, & dall'eſſer caſtrati Biſogna dunque conſiderare il

Tempo. Tempo. Perche nel tempo che hanno in amore tanto i domeſtici, quanto i ſaluatichi, ſono poco atti a i cibi, percioche ſi eſtenuano per la fatica, e per la ſollecitudine non mangiano, ilche manifeſto appare ne i domeſtici, che le galline l'inuerno, che vanno in amore ſi ingraſſano aſſai, ſi fan tenere; altri vccelli poi ſo-

no

no megliori la ſtate, nel qual tempo mangiano le biade, altri l'autunno perche mangiano vue, fichi, pomi, bacche, & altre coſe ſimili; altri hanno più grata l'inuerno, come le merle i tordi, le oche ſilueſtre, le grue, e tutti li vccelli aquatici.

Vitto. Perche altri ſi nutriſcono di carne, come ſono l'aquile, i nibij, gli auoltori, & altri che hanno l'vnghie adunche, che non ſono riceuute ne' cibi, altri mangiano i vermicelli, & molti viuono di biade, come palumbi, piccioni, le tortore, & altri ſimili: in ſomma altri nutriſcono in terra, altri ne i fiumi, altri ne' laghi, e altri nel mare, e non pochi ſe ne ritrouano che ſi paſcono d'herbe, & è da ſapere, che oltre a ciò le carni de gl'vccelli ſilueſtri, ſempre hanno il ſapore di quelle coſe: delle quali ſi paſcono, come di formiche, di vermi di peſci, di loto, e di fango. *Vitto.*

Luoco. Sempre gli vccelli montani ſi preferiſcono a i campeſtri, & a quelli delli ſtagni, paludi, o laghi, che per la varietà de i luoghi ſi variano ancora le carni nell'eſſer ſecche, e vuote d'eſcrementi, facili a digerire, ouero humide, eſcrementitie, e difficili a digerire: oltre à ciò più ſoaue, e più vtile ſi fà l'animal caſtrandolo come appariſce ne i capponi. *Luoco.*

Età. Perche la carne de gli vccelli giouenì, ſempre è megliori di quella de' vecchi, laquale è dura, ſeccha, fioroſa, difficile a digerire, e di *Età.*

pochiſſimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vccelli particolari, che vengono in vſo de' cibi.

ANITRA.

Tota tibi aponatur Anas, ſed pectora tantum,
Et ceruice ſapit, cætera redde coquo.

Anitra. Nomi. Lat. *Anas.* Ital. *Anitra.*

Qualità. E calda, & humida nel ſecondo grado.

Scelta. La buona è la giouane, graſſa, & frolla, & la ſaluatica.

Giouamenti. La anitra è più calda di tutti gli vccelli domeſtici, le ſue ale, & il fegato ſon molto lodati, perche danno preſto, e buon nutrimento: quando è graſſa ingraſſa, & molto nutriſce, fa buon colore, & riſchiara la voce, accreſce lo ſperma accende la libidine, e caccia la ventoſità, dà fortezza al corpo. Il fegato de l'anitra è delicatiſſimo, e molto ſano, e ſana i fluſſi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, e la ceruice ancora.

Nocumenti. E di dura digeſtione, & di groſſo nutrimento. A quei che ſono di calda compleſſione accende la febre, e gl'infiamma, oltre che queſta carne è difficile a digerire, è di cattiuo, & eſcrementitio nutrimento.

Rime-

Rimedi. Sono manco nociue le ſaluatiche e le giouani, e che morte due giorni prima ſi frollino al ſereno, e poi ſi mangino arroſtite piene di herbe odorifere, e ſpecie. Le vecchie ſon peſſime, maſſime poi quelle che ſtanno nelle città, che ſi nutriſcono di fango e di ſporcitie. Le megliori ſon quelle che ſtanno all'aere libero, all'acque correnti che ſon più grate al palato, di meglior nutrimento, le ſalate, & le vecchie ſi laſcino a Giudei, che le mangiano di cōtinuo, onde non è marauiglia ſe diuentano per il più malenconici, & hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tempi frigidi, a quei c'hanno lo ſtomaco molto caldo, & che fanno molto eſſercitio. *Coltura.* *Giudei.*

BECCAFICHI.

Et capiti, & ſtomaco, & ventri Ficedula pingui
Vtilis, ac febri noxia ſemper erit.
Si ſapit, & calida areſcit Ficedula, quæris.
Cur piper? vt melius ſibibis inde coquas,

Nomi. Lat. *Ficedula.* Ital. *Beccaficho perche mangia i fichi, del qual diſſe il Poeta.* *Beccaficho.*

Cum me ficcus alat, cum paſcar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit mihi:

Queſto nome l'hanno ſolamente l'autunno, mentre mangino i fichi, & ne gli altri tempi ſi chiamano

no

no Melancorisi, perche hanno negra la cima della testa, onde si legge quel verso.

Suq; Melancoribus quod mihi fuscius apex.

Qualità. Sono i beccafichi calidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I megliori sono i grassi, nel tempo che si nutriscono di fichi, e dell'vua, ben maturi.

Giouamenti. Sono nelle tauole de i Signori molto stimati, perche sono al gusto delicati, si digeriscono facilmente, & nutriscono valorosamente, Danno ottimo nutrimento, non grauano lo stomaco, anzi lo confortano, lo ristorano, & lor forticano, risuegliano l'appetito, massime a' conualescenti, sono, cordiali, generano spiriti vitali, per questo fanno stare allegri quelli, che li mangiano.

Cõualescenti.

Nocumenti. Non son buoni à i febricitanti, perche facilmente per la gentil sostanza loro si conuertono in quelli humori putridi, che ritrouano nello stomaco.

Febricitanti.

Rimedi. Si cuocano i beccafichi grassi, con fette sottili di lardo, & frondi di saluia, ouero si cuocano in becchieri larghi senza piedi, mettendo prima vn strato di fior di lardo, mescolato con sale,& fior di finoccio, & sopra ponendo i beccafichi ben neti,gettandoli sopra della mistura medesima, & poi coperto il bicchiero con carta bianca bagnata si metta sopra la cenere calda & si cuocano, ouero si riuoltino con la medesi-

Cottura.

medeſima miſtura nella pampine, & ſi cuocano ſotto la cenere.

CAPPONE.

Cit puer falſo Cibile pro nomine pœnas.
Exigat, & poſito ſit tibi teſte Capus.
Siche ne pinguis eris, ſic iam dormire licebit.
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ.

Nomi. Lat. *Capus.* Ital. *Cappone, & Gallo caſtrato.* *Cappone.*

Qualità. E il cappone temperato in tutte le qualità.

Scelta. Il megliore è il giouane, graſſo, ben paſciuto, & alleuato alla campagna aperta.

Giouamenti. Dà megliore nutrimento, che tutti gl'altri cibi, nutriſce molto, accreſce il coito, & ſi preferiſce a tutte le altre carbi, perche genera perfetto ſangue, & agguaglia tutti gli humori, fa buon ceruello, eccita l'appetito, ſi conuiene a tutte le compleſſioni, gioua alla viſta, mortifica il calor naturale, mà non biſogna che ſia troppo graſſo. *Viſta.*

Nocumenti. Nuoce alle perſone ocioſe il mãgiarne molto, per la gran copia di ſangue che genera, & per queſto fa venir le podagre, al qual male ſono i capponi medeſimi ſottopoſti. *Podragra.*

Rimedi. Biſogna mangiarne poco, & fare molto eſſercitio, è buono a tutti i tempi, a tutte

le

le etadi, & a tutte le compleſſioni, e per queſto da molti vien detto qua pone.

COLOMBI.

Cellaris mihi ſint conuiuia prima Columbæ.
Cum fugit hæc nidos auſa volare ſuos.
Tunc calidi humentisq; cibi eſt faciliq; culinæ
Obtuſi nimium prima cruoris erat.
Condiat hanc labruſca tamen dum ſirius ardet,
Et repleant calidos acria poma vteros.

Colõbi. Piccioni. Nomi. Lat. *Columbi.* Ital. *Piccioni.*

Qualità. Sono i piccioni calidi, & humidi nel ſecondo grado, i ſaluatichi ſon più caldi, & manco humidi.

Scelta. Quei che ſtanno in colombaia, e nelle torri ſono i megliori di tutti, maſſime quando eſcono de' nidi, e cominciano a buſcarſi da mangiare, & ſon groſſi.

Piccioni caſalenghi. Piccioni di Torri. Giouamenti. I piccioni coſi i caſalenghi come quei delle torri, danno buon nutrimẽto, generano buon ſangue, conferiſcono a i vecchi, & a i flemmatici, corroborano le gambe, ſanano i paralitici, accreſcono il calore a i debili, aiutan venere, purgano le reni, & facilmente ſi digeriſcono. Vſandoli al tẽpo della peſte ſaluano dalla contagione, per che nõ ſi mangi altra carne. I ſeluaggi ſono molto laudati nelle paſſioni delle *Viſta.* giunture, e conferiſcono alla viſta, ch'è debole

per

per mancamento de ſpiriti viſiui, e giouano al tremore di tutto il corpo, e accreſcon le forze.

Nocumenti. Offendono le compleſſioni calide, accendono il ſangue, onde non ſi conuengono a febricitanti Grauano la teſta, e ſpecialmente le teſte loro, & infiammano il ſangue, e molto maggiormẽte ciò fanno i ſilueſtri, iquali ſono di difficile digeſtione, come ſono anche i caſalenghi, i quali generano la ſchirantia, e fan venir la febre. *Piccion caſalẽghi.*

Rimedi. Leuandoſi loro la teſta ſon manco nociui, e parimente cocendoſi in brodo graſſo ſtufati con agreſta, prugne, guiſciole, o con aceto, e coriandoli. Son buoni l'inuerno per i vecchi, e per i flemmatici.

FAGIANO.

Thaſida iã vebat Argos auem, quaſſata retardat,
Debuerat primo diſcubuiſce thoro.
Illa leuis ſtomacho eſt, ſuaues imitata tempores.
Non volet in menſas ruſtica turba tuas.
Vix ſicca eſt, Volucrũ primi huic debẽtur honores
Nec male, eum fuerit Regius ante puer.

Nomi. Lat. *Phaſianus*. Ital. *Fagiano*, & *Faſano, perche faſano: chiamaſi coſi da Phaſe fiume di Colchi, perche iui, è gran moltitudine di queſti vccelli.* *Fagiano.*

Qua-

Qualità. E la carne del fagiano temperata in tutte le qualità, & è mezana tra quella della pernice, & del cappone.

Sceita. I megliori fagiani sono i gioueni, grassi, & in caccia.

Giouamenti. La sua carne è temperata, alla natura humana conuenientissima, & è cibo da Prencipi, & gran Signori, conforta, e corrobora lo stomaco è di gran nutrimento, ingrassa, & i macilenti, & estenuati con questo cibo, subito si risanno, & così gli ethici, & tisici, & conualescenti & accresce, & vigore tutte le virtù, & da questo cibo non si genera souerchia humidità; la carne del fagiano in somma è miglior di quella de' polli, perche è più secca per l'aria, per il nutrimento, e per l'essercitio maggiore che fà.

Podragre. Nocumenti. Il souerchio vso de i fagiani, fa venir le podagre, ma perche i fagiani non dan solido nutrimento, ma generano sangue sottile, per questo non è cibo conueniente a contadini, nè a quelli, che s'affaticano assai, che a questi si conuengono cibi grossi, & viscosi.

Rimedi. Bisogna mangiarne moderatamente, e farne parte a' Medici, è buono il fagiano l'autunno, & l'inuerno per tutte l'etadi, & complessioni delicate.

Est Gallina cibus nulli bonitate secunda.
Si Vespertinus subito te oppresserit hospes.
Nec gallina, malum, responset dura palato,
Doctus eris viuam, musto mersare flerno
Hæc teneram faciet.

Nomi. Lat. *Gallina*. Ital. *Gallina*. *Gallina*

Qualità. La carne della gallina è temperata in tutte le qualità.

Scelta. La negra è la megliore con la cresta eleuata, & doppia, col pizzo rosso, & sia grassa & giouane, e che non habbia ancora fatto oua, & le saluatiche son le migliori. *Gallina magra.*

Giouamenti. Dà al corpo humano gran nutrimento, facilmente si digerisce; quando è frolla genera buon sangue, & essendo carne temperata, non si conuerte in collera ne in flemma, ma genera buon sangue, e restaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la voce, e ha mirabil proprietà nel tẽperare le cõplessioni humane: il medesimo fanno pollastri, che nõ habbino cominciate a cãtar, ne a mõtar le galline, che i lor testicoli son di nutrimẽto grandissimo quando son grossi facilmente si digeriscono, e si conuengono in ogni tempo, & in ogni età, massime la state i pollastri cotti con agresta. *Galline saluatiche.*

Nocumenti. Le galline vecchie difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Bisogna frolarle, il che si fà presto affo-

affocandole viue con vino, facendo bollir con loro vn rametto di fico, ò vna noce dentro.

GALLO.

Est vigil excubitor Gallus, Timuere leones.
Quem Lybici, huic sicca est, & male grata caro.
Maxima testiculis positis tibi gloria Galle,
Somno alto, Veneri gratus est, & Cybeli.

Gallo. Nomi. Lat. *Gallus*. Ital. *Gallo*.

Qualità. La carne del gallo è più calida di quella delle galline, & più secca, è nitrosa.

Scelta. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

Giouamenti. Sono vtili più per medicina, che per cibo, percioche il lor brodo beuuto dissolue la ventosità, & gioua a quei che patiscono dolori colici, muoue il corpo, prouoca venere, & il sonno.

Nocumenti. Ha carne dura, & difficile a concuocersi.

Rimedi. Bisogna frollarli bene.

GALLO D'INDIA.

Galli Africani impugnant, gignuntq; podagras.
Illorum tamen est optima mensa caro.

Gallo d'India. Nomi. Lat. *Gallus Africanus*. Ital. *Gallo d'India,*

è buono in ogni tempo, & conferisce a gioueni, & a i vecchi, che purga loro il catarro, cuocesi per conseruarlo con sale, e riserba la sua virtù; di aprire, e nettare il petto.

C A C I O.

Si calet antiquus accesces Caseus humet.
Et gelidus nouus est, inter vtrumque placet.
Si nouus impinguat, siccat vettus, attamen ambo,
Et capiti, & stomaco, pectoribusq; nocent.
Mensa ferat medium vel nullum, renibus illis,
Sunt nocui, & iecori nil habet iste boni.

Nomi. Lat. *Casus*. Ital. *Cascio & Cacio.* *Cacio.*

Qualità. E freddo, e humido nel secondo grado il fresco, ma il secco è caldo e secco.

Scelta. Il cascio buono è il fresco, fatto di latte temperato, e sia di ottimo pascolo.

Giouamenti. Mollifica, & ingrassa il corpo il fresco, è gratissimo alla bocca, e non nuoce allo stomaco, e di tutti gli altri casci è più digestibile, ma che non sia troppo condensato, e si ha da mangiare quel giorno che si fà il pecorino è il megliore de gli altri, il vecchio fa molti danni, e per questo si mangi in poca quantità che serua per sigillo dello stomaco; perche *Caseus est sanus, quem dat auara manus.*

Nocumenti. Il vecchio difficilmente si dige-

risce, induce la sete, infiamma il sangue, fà la pietra, oppila il fegato passa tardi, & offende le reni, massime a chi ha lo stomaco assai debole.

Rimedi. Mangiandosi seco in compagnia noci, mandole, pere, & mele, è manco nociuo; non s'hà da vsar troppo; è pasto di dura digestione, e ricerca vn gagliardo stomaco, & si conuiene a gioueni faticanti, & non a i vecchi, & otiosi.

LATTE.

Dulce sapit subito cur lac putrescit? aquosum est.
Quod præstat? capre post? ouis, inde? Bouis.
Cui nocuum? Capiti, putridis, & febribus, ora.
Insicit: & neruos, sed bene pectus alit.
Quãdo bibã? primum quam sogis ab vbere somnus.
Huic moneo, & matus, mixtaq; & mensa nocet.
Tot petis, vnum oro; cur in contraria fertur,
Et modo lac reserat, & modo fluxa tenet.

Latte. Nomi. Lat. *Lac.* Ital. *Latte.*

Qualità. E humido nel secondo grado, & quanto al caldo è temperato; è composto di tre sostanze, l'vna acquosa, detta siero, che è freddo, e humido, nitroso, & solutiuo: la seconda è grossa detta butiro, & è temperata; la terza è grossa, della quale si fa il cascio, e questa è grossa, viscosa, & flemmatica.

Scelta. Il più pregiato latte è l'humano, il se-

con-

condo il butiro, il terzo è il pecorino, il quarto e il caprino, e l'vltimo è il bufalino.

Giouamenti. Accresce il ceruello, ingrassa il corpo, gioua a gli ethici, leua l'ardor dell'vrina nutrisce assai, fa bello il color del corpo, accresce il coito, leua la tosse, allarga il petto, & ristora i conualescenti, & i tisici, beuendone alla quantità di tre oncie, con vn poco di zuccaro dentro, e poi non si mangi nulla, e non si beua, non si moua, e non si dorma, sinche non sia digerito.

Nocumenti. Nuoce a chi ha la febre, a chi ha doglia di capo, a chi patisce dolori colici, a chi ha male a gli occhi, a i catarrosi, a chi ha la pietra, a gli opilati, a i denti, & alle gengiue.

Rimedi. E manco nociuo se auanti che si beua vi si ponga dentro vn poco di sale, ò zuccaro, ò mele, accioche nello stomaco non si congeli, & si piglia a digiuno. E buono ne i tempi caldi per i giouenì, & per i colerici, & per quei, che hanno buono stomaco, & non per i vecchi. ***Conditura.***

CAPI DI LATTE.

Pectoribus confert, vires gerit atque butiri.
Flos lactis, capiti, ventriculoque nocet.

Nomi. *Sono i capi di latte il fiore del latte, poco dal butiro differenti, & si cauano dopò che il latte è bellito vn poco.* ***Capi di latte.***

Qualità. Son caldi, e humidi nel primo grado.

Scelta. I buoni ſono i freſchiſſimi, e fatti à fuoco lento, quando ſi leuan dalla maſſa del latte.

Giouamenti. Sono pettorali, come il butiro, & aggradeuoli al guſto, & leuano l'aſprezza, e ſiccità dello ſtomaco.

Nocumenti. Tardi ſi digeriſcono, anzi ſopra nuotano a gli altri cibi, ſono di groſſo nutrimento, e facilmente fanno vapori che aſcendono alla teſta.

Rimedi. Sono manco nociui, ſe ſi mangiano in poca quantità, e ſi mangino con zuccaro, ò mele dopò paſto. E paſto più da gioueni, e colerici, che da vecchi, perche ricercan lo ſtomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci,
Atque ſitim ſedans praua alimenta parit.

Gioncata. Nomi. Lat. *Gioncata, da i ginochi, ne i quali ſi conſerua.*

Qualità. E fredda nel ſecondo grado, e humida temperatamente.

Scelta. La buona è quella, che è di latte al quale non ſia ſtato leuato il butiro che ſia freſco, di ottimo paſcolo.

Gio-

Giouamenti. Smorza la ſete,& l'ardor dello ſtomaco a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

Nocumenti. Reſtringe il petto, & perche manda vapori al capo fa tal'hora ſoffocatione, e ſincope, e come ogni latte quagliato, & congelato, ſubito mangiato ſi putreſa; e ſe dopò paſto ſi prende, fa diſcendere a baſſo tutto il rimanente del cibo indigeſto, e crudo, ſi digeriſce con difficultà, & biſogna hauer gagliardo ſtomaco; genera vn nutrimento groſſo, che fa venir la pietra, fa venir la lienteria, & è cibo da vſarſi ne i tempi molto caldi, & è più conforme a i gioueni, ſi a i colerici, che a vecchi. *Pietra.*

Rimedi. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo paſto.

RICOTTA.

Ventriculo neruiſq; recens inimac Recocta eſt.
Conciliat ſomnos, ſedat & eſa ſitim.

Nomi. Lat. *Recocta.* Ital. *Ricotta.* *Ricotta.*

Qualità. E fredda, e ſecca nel primo grado.

Scelta. La buona è quella fatta di ottimo latte, e freſca.

Giouamenti. Gioua a gli huomini di calda compleſſione, conferiſce a chi ha il fluſſo di humori colerici, ſmorza la ſete, e l'ardor della collera, e prouoca il ſonno.

Ricotta salata. Nocumenti. Nuoce allo ſtomaco, maſſime frigido, & indeboliſce i nerui, & la ſalata è peggior della freſca, perche dà cattiuiſſimo nutrimento, fa venir ſete, reſtringe il ventre, genera ventoſità, accreſce la renella, & la pietra nelle reni & ne i vaſi ordinarij; difficilmente ſi digeriſce. *Renella.*

Rimedi. E manco nociua mangiandola molto freſca, & calda in vltima menſa, con molto zuccaro, & in poca quantità: ſon buone per i gioueni, e per i colerici, & per quei, che faticano aſſai, & ſe ne può mangiare d'ogni tempo, ſe ne caua il butiro, come ſi è detto nel capitolo del Butiro, la fiorita è megliore aſſai. *Fiorita.*

AVERTIMENTI
Negli vccelli.

Differenze. LE differenze della natura de gli vccelli ſi diſcernono dal tempo dall'età, dal vitto, dal luoco, e dall'aria, & dall'eſſer caſtrati Biſogna dunque conſiderare il

Tempo. Tempo. Perche nel tempo che hanno in amore tanto i domeſtici, quanto i ſaluatichi, ſono poco atti a i cibi, percioche ſi eſtenuano per la fatica, e per la ſollecitudine non mangiano, ilche manifeſto appare ne i domeſtici, che le galline l'inuerno, che vanno in amore ſi ingraſſano aſſai, ſi fan tenere; altri vccelli poi ſono

no

no megliori la ſtate, nel qual tempo mangiano le biade, altri l'autunno perche mangiano vue, fichi, pomi, bacche, & altre coſe ſimili; altri hanno più grata l'inuerno, come le merle i tordi, le oche ſilueſtre, le grue, e tutti li vccelli aquatici.

Vitto. Perche altri ſi nutriſcono di carne, come ſono l'aquile, i nibij, gli auoltori, & altri che hanno l'vnghie adunche, che non ſono riceuute ne' cibi, altri mangiano i vermicelli, & molti viuono di biade, come palumbi, piccioni, le tortore, & altri ſimili: in ſomma altri nutriſcono in terra, altri ne i fiumi, altri ne' laghi, e altri nel mare, e non pochi ſe ne ritrouano che ſi paſcono d'herbe, & è da ſapere, che oltre a ciò le carni de gl'vccelli ſilueſtri, ſempre hanno il ſapore di quelle coſe: delle quali ſi paſcono, come di formiche, di vermi di peſci, di loto, e di ſango. *Vitto.*

Luoco. Sempre gli vccelli montani ſi preferiſcono a i campeſtri, & a quelli delli ſtagni, paludi, o laghi, che per la varietà de i luoghi ſi variano ancora le carni nell'eſſer ſecche, e vuote d'eſcrementi, facili a digerire, ouero humide, eſcrementitie, e difficili a digerire: oltre a ciò più ſoaue, e più vtile ſi fa l'animal caſtrandolo come appariſce ne i capponi. *Luoco.*

Età. Perche la carne de gli vccelli giouenì, ſempre è megliori di quella de' vecchi, laquale è dura, ſeccha, fioroſa, difficile a digerire, e di *Età.*

poch'issimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vccelli particolari, che vengono in vso de' cibi.

ANITRA.

Tota tibi aponatur Anas, sed pectora tantum,
Et ceruice sapit, cætera redde coquo.

Anitra. Nomi. Lat. *Anas*. Ital. *Anitra*.

Qualità. E calda, & humida nel secondo grado.

Scelta. La buona è la giouane, grassa, & frolla, & la saluatica.

Giouamenti. La anitra è più calda di tutti gli vccelli domestici, le sue ale, & il fegato son molto lodati, perche danno presto, e buon nutrimento: quando è grassa ingrassa, & molto nutrisce, fa buon colore, & rischiara la voce, accresce lo sperma accende la libidine, e caccia la ventosità, dà fortezza al corpo. Il fegato de l'anitra è delicatissimo, e molto sano, e sana i flussi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, e la ceruice ancora.

Nocumenti. E di dura digestione, & di grosso nutrimento. A quei che sono di calda complessione accende la febre, e gl'infiamma; oltre che questa carne è difficile a digerire, è di cattiuo, & escrementitio nutrimento.

Rime-

Rimedi. Sono manco nociue le ſaluatiche e le giouani, e che morte due giorni prima ſi frollino al ſereno, e poi ſi mangino arroſtite piene di herbe odorifere, e ſpecie. Le vecchie ſon peſſime, maſſime poi quelle che ſtanno nelle città, che ſi nutriſcono di fango e di ſporcitie. Le megliori ſon quelle che ſtanno all'aere libeto, all'acque correnti che ſon più grate al palato, di meglior nutrimento, le ſalate, & le vecchie ſi laſcino a Giudei, che le mangiano di cõtinuo, onde non è marauiglia ſe diuentano per il più malenconici, & hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tempi frigidi, a quei c'hanno lo ſtomaco molto caldo, & che fanno molto eſſercitio. *Coltura.* *Giudei.*

BECCAFICHI.

Ec capiti, & ſtomaco, & ventri Ficedula pingui
Vtilis, ac febri noxia ſemper erit.
Si ſapit, & calida areſcit Ficedula, quæris.
Cur piper? vt melius ſibibis inde coquas,

Nomi. Lat. *Ficedula.* Ital. *Beccaficho perche mangia i fichi, del qual diſſe il Poeta.* *Beccaficho.*

Cum me ficcus alat, cum paſcar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit mihi:

Queſto nome l'hanno ſolamente l'autunno, mentre mangino i fichi, & negli altri tempi ſi chiamano

no Melancorisi, perche hanno negra la cima della testa, onde si legge quel verso.

Suq; Melancoribus quod mihi fuscius apex.

Qualità. Sono i beccafichi calidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I megliori sono i grassi, nel tempo che si nutriscono di fichi, e dell'vua, ben maturi.

Giouamenti. Sono nelle tauole de i Signori molto stimati, perche sono al gusto delicati, si digeriscono facilmente, & nutriscono valorosamente, Danno ottimo nutrimento, non grauano lo stomaco, anzi lo confortano, lo ristorano, & lor forticano, risuegliano l'appetito, *Cōualescenti.* massime a' conualescenti, sono, cordiali, generano spiriti vitali, per questo fanno stare allegri quelli, che li mangiano.

Febricitanti. Nocumenti. Non son buoni à i febricitanti, perche facilmente per la gentil sostanza loro si conuertono in quelli humori putridi, che ritrouano nello stomaco.

Cottura. Rimedi. Si cuocano i beccafichi grassi, con fette sottili di lardo, & frondi di saluia, ouero si cuocano in becchieri larghi senza piedi, mettendo prima vn strato di fior di lardo, mescolato con sale, & fior di finoccio, & sopra ponendo i beccafichi ben neti, gettandoli sopra della mistura medesima, & poi coperto il bicchiero con carta bianca bagnata si metta sopra la cenere calda & si cuocano, ouero si riuoltino con la

medesi-

medesima mistura nella pampine, & si cuocano sotto la cenere.

CAPPONE.

Cit puer falso Cibile pro nomine pœnas.
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Sic he ne pinguis eris, sic iam dormire licebit.
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ.

Nomi. Lat. *Capus*. Ital. *Cappone, & Gallo castrato.* *Cappone.*

Qualità. E il cappone temperato in tutte le qualità.

Scelta. Il megliore è il giouane, grasso, ben pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

Giouamenti. Dà megliore nutrimento, che tutti gl'altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si preferisce a tutte le altre carbi, perche genera perfetto sangue, & agguaglia tutti gli humori, fa buon ceruello, eccita l'appetito, si conuiene a tutte le complessioni, gioua alla vista, mortifica il calor naturale, ma non bisogna che sia troppo grasso. *Vista.*

Nocumenti. Nuoce alle persone ociose il mãgiarne molto, per la gran copia di sangue che genera, & per questo fa venir le podagre, al qual male sono i capponi medesimi sottoposti. *Podragra.*

Rimedi. Bisogna mangiarne poco, & fare molto essercitio, è buono a tutti i tempi, a tutte

le etadi, & a tutte le complessioni, e per questo da molti vien detto qua pone.

COLOMBI.

Cellaris mihi sint conuiuia prima Columbæ.
Cum fugit hæc nidos ausa volare suos.
Tunc calidi humentisq; cibi est faciliq; culinæ
Obtusi nimium prima cruoris erat.
Condiat hanc labrusca tamen dum sirius ardet,
Et repleant calidos acria poma vteros.

Colõbi. Piccioni. Nomi. Lat. *Columbi*. Ital. *Piccioni*.

Qualità. Sono i piccioni calidi, & humidi nel secondo grado, i saluatichi son più caldi, & manco humidi.

Scelta. Quei che stanno in colombaia, e nelle torri sono i megliori di tutti, massime quando escono de' nidi, e cominciano a buscarsi da mangiare, & son grossi.

Piccioni casalenghi. Piccioni di Torri. Giouamenti. I piccioni così i casalenghi come quei delle torri, danno buon nutrimẽto, generano buon sangue, conferiscono a i vecchi, & a i flemmatici, corroborano le gambe, sanano i paralitici, accrescono il calore a i debili, aiutan venere, purgano le reni, & facilmente si digeriscono. Vsandoli al tẽpo della peste saluano dalla contagione, per che nõ si mangi altra carne. I seluaggi sono molto laudati nelle passioni delle *Vista.* giunture, e conferiscono alla vista, ch'è debole per

per mancamento de ſpiriti viſiui, e giouano al tremore di tutto il corpo, e accreſcon le forze.

Nocumenti. Offendono le compleſſioni calide, accendono il ſangue, onde non ſi conuengono a febricitanti Grauano la teſta, e ſpecialmente le teſte loro, & infiammano il ſangue, e molto maggiormēte ciò fanno i ſilueſtri, i quali ſono di difficile digeſtione, come ſono anche i caſalenghi, i quali generano la ſchirantia, e fan venir la febre. *Piccion caſalēghi.*

Rimedi. Leuandoſi loro la teſta ſon manco nociui, e parimente cocendoſi in brodo graſſo ſtufati con agreſta, prugne, guiſciole, o con aceto, e coriandoli. Son buoni l'inuerno per i vecchi, e per i flemmatici.

FAGIANO.

Thaſida iã vebat Argos auem, quaſſata retardat,
Debuerat primo diſcubuiſce thoro.
Illa leuis ſtomacho eſt, ſuaues imitata tempores.
Non volet in menſas ruſtica turba tuas.
Vix ſicca eſt, Volucrũ primi huic debētur honores
Nec male, cum fuerit Regius ante puer.

Nomi. Lat. *Phaſianus*. Ital. *Fagiano, & Faſano, perche faſano: chiamaſi coſi da Phaſe fiume di Colchi, perche iui, è gran moltitudine di queſti vccelli.* *Fagiano.*

Qua-

Qualità. E la carne del fagiano temperata in tutte le qualità, & è mezana tra quella della pernice, & del cappone.

Scelta. I megliori fagiani sono i gioueni, grassi, & in caccia.

Giouamenti. La sua carne è temperata, alla natura humana conuenientissima, & è cibo da Prencipi, & gran Signori, conforta, e corrobora lo stomaco è di gran nutrimento, ingrassa, & i macilenti, & estenuati con questo cibo, subito si risanno, & cosi gli ethici, & tisici, & conualescenti & accresce, & vigore tutte le virtù, & da questo cibo non si genera souerchia humidità; la carne del fagiano in somma è miglior di quella de' polli, perche è più secca per l'aria, per il nutrimento, e per l'essercitio maggiore che fà.

Podragre. Nocumenti. Il souerchio vso de i fagiani, fa venir le podagre, ma perche i fagiani non dan solido nutrimento, ma generano sangue sottile, per questo non è cibo conueniente a contadini, nè a quelli, che s'affaticano assai, che a questi si conuengono cibi grossi, & viscosi.

Rimedi. Bisogna mangiarne moderatamente, e farne parte a' Medici, è buono il fagiano l'autunno, & l'inuerno per tutte l'etadi, & complessioni delicate.

GAL-

Est Gallina cibus nulli bonitate secunda.
Si Vespertinus subito te oppresserit hospes.
Nec gallina, malum, responset dura palato,
Doctus eris viuam, musto mersare flerno
Hæc teneram faciet.

Nomi. Lat. *Gallina*. Ital. *Gallina*. *Gallina*

Qualità. La carne della gallina è temperata in tutte le qualità.

Scelta. La negra è la megliore con la cresta eleuata, & doppia, col pizzo rosso, & sia grassa & giouane, e che non habbia ancora fatto oua, & le saluatiche son le migliori. *Gallina magra.*

Giouamenti. Dà al corpo humano gran nutrimento, facilmente si digerisce; quando è frolla genera buon sangue, & essendo carne temperata, non si conuerte in collera ne in flemma, ma genera buon sangue, e restaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la voce, e ha mirabil proprietà nel tẽperare le cõplessioni humane: il medesimo fanno pollastri, che nõ habbino cominciate a cãtar, ne a mõtar le galline, che i lor testicoli son di nutrimẽto grandissimo quando son grossi facilmente si digeriscono, e si conuengono in ogni tempo, & in ogni età, massime la state i pollastri cotti con agresta. *Galline saluatiche.*

Nocumenti. Le galline vecchie difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Bisogna frolarle, il che si fà presto affo-

affocandole viue con vino, facendo bollir con loro vn rametto di fico, ò vna noce dentro.

GALLO.

Est vigil excubitor Gallus, Timuere leones.
Quem Lybici, huic ſicca eſt, & male grata caro.
Maxima teſticulis poſitis tibi gloria Galle,
Somno alto, Veneri gratus eſt, & Cybeli.

Gallo. Nomi. Lat. *Gallus.* Ital. *Gallo.*

Qualità. La carne del gallo è più calida di quella delle galline, & più ſecca, è nitroſa.

Scelta. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

Giouamenti. Sono vtili più per medicina, che per cibo, percioche il lor brodo beuuto diſſolue la ventoſità, & gioua a quei che patiſcono dolori colici, muoue il corpo, prouoca venere, & il ſonno.

Nocumenti. Ha carne dura, & difficile a concuocerſi.

Rimedi. Biſogna frollarli bene.

GALLO D'INDIA.

Galli Africani impugnant, gignuntq; podagras.
Illorum tamen eſt optima menſa caro.

Gallo d' India. Nomi. Lat. *Gallus Africanus.* Ital. *Gallo d'India,*

dia, se ben furon portati in Italia, non dall'India ma dall'Africa, per cibo de' Principi.

Qualità. E caldo, & humido nel ſecondo grado.

Scelta. I miglior galli d'India ſono i gioueni, & quelli che ſono ingraſſati alla campagna, morti d'inuerno, & fatti frolli all'aria della notte.

Giouamenti. Di ſapore, e di bontà, e di nutrimento non cedono i polli d'India a' polli noſtrani, anzi la lor carne è ottima, e candidiſſima, e ſupera tutte l'altre nell'eſſer grata al guſto, e nell'eſſer ſana, percioche è più facile a digerirſi; di miglior nutrimento, e di minore ſuperfluità, & genera ottimo ſangue, pur che ſia ben frolla, e ben cotta arroſtita, cotta in forno, ò bene cotta a leſſo, riſtaura i deboli & i conualeſcenti, accreſce lo ſperma, & inuita al coito.

Nocumenti. Nuoce a chi non ſi eſſercita, e fa venir catarri, & podagre. *Podagra.*

Rimedi. Biſogna mangiarne di rado, e in poca quantità, e arroſtito con ſpecie.

LODOLA.

Igne ſi Galeata mihi eſt præpinquis Aluada;
Sit breuior, ne ſit cœna moleſta mihi;
Durior aluus erit, ſed ius dabit ilia ſolens.
Sit male quod nocui, ſponte iuuare ſolet.

Q Nomi.

Calandra Lodola. Nomi. Lat. *Aluada, & Galerita.* Ital. *La maggior si chiama Calandra, che il capello in testa, & la minore Lodola, senza cresta, & picciola.*

Qualità. Sono calide, e temperatamente humide.

Scelta. Le megliori sono le minori, massime quando son grasse.

Giouamenti. Le lodole, che l'autunno se ne trouano in grandissima copia, e parimente l'inuerno che sono grasse, danno buon nutrimento eccittano arrosti l'appetito, facilmente si digeriscono, massime arrostite con saluia, e lardo, ò lesse con diuersi condimenti, ma bisogna che sian ben cotte, grasse, e gioueni, son buone l'autunno, e l'inuerno à tutte le complessioni, e la galerita lessa in brodo, gioua alli dolori colici, e al medesimo vale la sua cenere. *Galerita.*

Nocumenti. E questo vccello senza nocumento alcuno eccetto che i vecchi difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Questi vccelli vecchi bisogna mangiarsi ben conditi, e siano freschi. Pelati si conseruano nella farina.

MERLI.

Si mihi pinguis erit Merulus, tua gloria cedat
Tude, salutiferos vult mea mensa cibos.
Igneus ardor inest maior tibi, sistitis ambo,

Tu

Tu grauior redolens ni tibi bacca fauet.
Si tamen aucupijs, laqueo vel rete latenti,
Falletis, inde mihi non minus ipse places.

Nomi. Lat. *Merulus, & Merula*. Ital. *Merlo, & Merla*. **Merli.**

Qualità. Sono i merli, e le merle calde, e secche nel principio del secondo grado; come i tordi.

Scelta. Li megliori sono i grassi, e presi ne tempi molto freddi.

Giouamenti. Tanto i bianchi, come i negri, nutriscono assai, quando son giouenì, & grassi, molti stimano che la lor carne sia megliore di quella de i tordi, ma s'ingannano manifestamẽte; percioche quella de i tordi è più soaue, anzi nõ mancano di quelli che hanno in odio i merli, perche si nutriscono di vermi, e di locuste. **Tordi.**

Nocumenti. Sono difficili a digerire, & la lor carne è dura a digerire, massime quando son vecchi, e nuocono a i vecchi, & a quelli che patiscono emicranea, & frenesia.

Rimedi. Son manco nociui cocendosi in brodo di buona carne, stufati con petrosemolo, & altre herbe apetitiue.

OCHA.

Anser, Anasq; tibi si plena domestica succo,
Si validi es stomachi, rustica nimis.

Auferibus magis ardet Anas, præstantior alis,
Est cibus, hæc prosunt vocibus, veneri.

Nomi. Lat. *Anser.* Ital. *Ocha, & Papero.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & humida nel secondo, i paperi son più caldi, & humidi.

Scelta. I paperi son li migliori, mà grassi, alleuati alla campagna, & vicino all'acque, le meglior parti son il fegato, e l'ale.

Giouamenti. La carne dell'oche giouani da buon nutrimento, & ingrassa quei che son magri, e macilenti. Pasciute l'oche di latte, fanno il fegato molto giocondo, che nutrisce assai, si digerisce bene, e di ottimo nutrimento; la palma de' piedi dell'oche arrostita, e cotta in tegame con creste di gallo, sono al gusto gratissimo: la carne dell'oche accresce lo sperma, accende la libidine, e fà la voce più acuta, & più chiara, sono l'oche vtili per molti rispetti; cioè per la piuma, per la carne, e per lo sterco, e per il grasso.

Nocumenti. E la carne dell'ocha difficile a digerire, ha molte superfluità, è più calda, che quella dei colombi, e per questo non si conuiene a febricitanti, massime quella dell'oche vecchie: che de i paperi è manco nociua: gli Hebrei ne mangiano assai, & però son malenconici, e scoloriti. *Hebrei.*

Rimedi. Si leua il nocumento delle vecchie, les-

lessandole bene, & i gioueni arrostendoli con herbe odorate, e specie, l'oche siluestri son megliori delle domestiche, si conuengono l'inuerno a quei ch'hanno lo stomaco molto gagliardo, e che fanno molto esercitio, onde à vecchi non sono molto conueninte, massime la state.

OVA.

Ouum alit, & recreat, coitumq; & semea adauget,
Semper nata modo si sapit, oua bibe.
Humida sunt celerisq; cibi, flammæq; tepentis,
At dura, time, nec diuturna vores.
Mollia pectus alunt, tussim sedantia, raucis.
Vocibus apta nimis, gaudia noctis agunt.
Hæc stomaco mulcent, renes, iecur optima ventri,
Vessicam mira sedulitate fouent.
Sunt bona, sed facile, & subito tamē oua putrescunt,
Sic nihil ex omni parte iuuare potest.

Nomi. Lat. *Oua.* Ital. *Oua.* *Oua.*

Qualità. Son calide, e humide temperatamente, perche il bianco è freddo, & il rosso è caldo, e tutti due hanno dell'humido.

Scelta. Quelle delle galline grasse, pasciute di grano, e che son calcate da' galli, & nate fresche sono le migliori, e dopò quelle de' fagiani, ma quelle dell'oche, & dell'anatre sono cattiue, perche hanno graue odore, & difficil-

mente si digeriscono, & per queste si eleggano di galline gioueni, & siano picciole, & lunghe, & fresche, picciole, perche vengono da animale giouene, e grasso, lunghe, perche dimostrano la fortezza del calore, e per questo, a questo proposito si dice questo distico.

Oue Elettione.

Regula Doctorem debet pro legne teneri,
Quod bona sint oua, paruula, longa noua.

Giouamenti. Nutriscono molto, e presto prouocano il sonno, onde son molto conuenienti a i vecchi, & a i conualescenti, eccitano il coito, accrescono lo sperma, giouano a tisici, allargano il petto, rischiaran la voce, massime le sorbili, & le tremule, beuuie con vn granello di sale, quelle che si chiamano sperdute, sono megliori mangiate con sale, e con specie & agresto, perche bollite col guscio loro, si prohibisce la esalatione de' lor vapori, le dure difficilmente si digeriscono, ma di tutte le fritte son più difficili.

Nocumenti. Tardano la digestione, se appresso loro si mangiano subito altri cibi, si conuertono facilmente in quelli humori, che ritrouano nello stomaco, le dure son difficili a digerere, e fanno venir le lentigini nella faccia.

Rimedi. Si mangiano le fresche, e si mangi solamente il rosso, e tra l'oua, & altri cibi si ponga qualche interuello di tempo, e non si mangino mai col pesce.

PAS-

Ardet & est mollis Passer, durissimus aluo.
Si vis esse fallax, huc cerebella dabit,
Bur negat? huic sub tam sunt adducentia mortem.
I, Venus Solas in modo perdis aues.

Nomi. Lat. *Passer.* Ital. *Passero.* **Passere.**

Qualità. E più calido di tutti gl'altri vccelli, & è la sua carne secca, e però essendo calidissimo, è tenuto lussurioso, e per questo non finiscono l'anno i passeri.

Scelta. Si eleggano i passeroti nati nelle torri ò ne i monti, nel tempo dell'autunno, che si pascono di vue, e grani, & sono più grassi & acquistano buon succo, ne sono tanto lussuriosi, il passer solitario è migliore.

Giouamenti. I passerotti danno buon nutrimēto, & aiutano il coito il passero troclodítide ha mirabil virtù contra le pietre delle reni, e della vessica. **Passaro troclodítide.**

Nocumenti. Sono i passeri ingrati al gusto per la troppo siccità loro, difficilmente si digeriscono, infiamano, e generano cattiuo nutrimento, cioè colerico, & malenconico, & eccitano la libidine.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità, e le femine, & i passerotti, e l'autunno, che sono nutriti d'vua, e di grani.

PAVONE.

Cui bene seruatæ nocuit custodia vaccæ.
Ignea cui flamma est, cui cæro lento putret,
Qui licet oblectet, sitq; in regalibus ingens,
Delitium, pigre nec leuis ille dapis.
Si tamen ante alios, & Pauonem, hortensius, edit,
Sic auis emeruit, dura salaxq; Venus.

Pauone. Nomi. Lat. *Pauo.* Ital. *Pauone.*

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il megliore è quello, che è alleuato in buona aria, e sia giouene, e frollo.

Giouamenti. Nutrisce assai, massime quei c'hanno lo stomaco caldo, & che si essercitano.

Nocumenti. Sono di dura, e tarda digestione, generano sangue malenconico, e dan cattiuo nutrimecto, nuocendo à chi viue in continuo otio. Sono questi animali dannosi à gli horti, & à i tetti.

Pauone dannosi. Rimedi. Si mangiano i goueni, e che siano ben frolli, e che siano stati per alquanti giorui appesi per il collo con vn gran peso a' piedi l'inuerno al sereno, arrostiti con garofani, & altre cose simili.

PERDICE.

Obfuit ingenium Perdici, effrena libide.
Pernecet, Aucupium ni modo fallat auis.

Grata te pescenti stomachum siccata liquore.
Cor tumidumq; potest prima fouere iecur.
Si timet excelsos cum sit leuis illa, volatus.
Palladia casus seruat ab arce suos.

Nomi. Lat. *Perdix.* Ital. *Perdicæ, & Starna montana, che ha il becco rosso.* *Perdice.*

Qualità. E calda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Il migliore è il giouene, e maschio, chiamato pernicone.

Giouamenti. Genera buono, & sottil nutrimento, presto si digerisce, ingrassa, dissecca la humidità dello stomaco, e conferisce a conualescenti; è ottima, e lodata più della gallina: accresce il coito, e non lascia, far corruttione nello stomaco, conferisce mirabilmente à quei c'hanno il mal Francese, il fegato gioua al mal caduco, mangiato vn'anno continuo, hauendo però la licentia da chi si conuiene. *Mal Fràcese.*

Nocumenti. Le vecchie son di durissima carne, & di cattiuo sapore; nuocono a i malenconici, & restringon il corpo.

Rimedi. Non si mangino se non giouinette, & le vecchie si frollino l'inuerno al sereno della notte.

STARNA.

Externa est volucris quæ vulgo Starna vocatur
Cit Venerem, huic cædit Gallica di ratues.

Nomi.

Starna. Nomi. Lat. *Externa*. Ital. *Starna*.

Qualità. E la ſua carne temperata.

Scelta. Le migliori ſono le giouani, e le frolle al ſereno.

Giouamenti. E la ſua carne ſimile à quella della pernice, di buon nutrimento, & dicono che guariſce il mal Franceſe, ſeguitando per vn'anno mangiar ogni di vna ſtarna, & non altro; hauendone però debita licenza da chi ſi conuiene.

Mal Frãceſe.

Nocumenti. Le vecchie ſon difficili a digerire, e generano cattiuo, e malenconico humore.

Rimedi. Si mangiano le gioueni, e le frolle, e ben condite.

QVAGLIA.

Sint autem nales croceo tibi pabula tumbo,
Siue Conturnices, vocas Qualeas.
Senſibus hæc mala ſunt, tenebriſq; replentia fuſcis
Ventri inuiſa, malis febribus exitium.
Si tamen illa tuos circumuoli pauerit orbes.
Cœna tibi non ſit, ſed leue prandiolum.

Nomi. Lat. *Cotornix*. Ital. *Quaglia*.

Quaglia. Qualità. E calda nel primo, & humida del ſecondo grado.

Scelta. Si eleggano quelle, che ſian nudrite in luoghi doue nõ ſia l'elleboro, che ſia preſa da vccelli di rapina, e che ſia graſſa, & ben frolla.

Gioua-

Giouamenti. Gioua a malenconici, che con la loro humidità temperano la ſiccità di quello humore, ſon di gran nutrimento, e grate al guſto.

Nocumenti. Si corrompono facilmente, e preparano i corpi alle febri, & generano tremore, e ſpaſimo, e mal caduco ſecondo alcuni, perche queſto vccello patiſce di queſto male quãtunque molti dicano, che queſto non s'intende delle quaglie; ma d'vn'altro vccello maggiore. In ſomma non biſogna vſarle troppo ſpeſſo, perche generano eſcrementi vitioſi, e prontiſſimi a putrefarſi, e quelle graſſe rilaſſano lo ſtomaco, e fanno perdere l'appetito, ſe adunque alcuno vorrà mangiarne, elegga le quaglie gioueni e ben carnoſe, ma non troppo graſſe. *Mal caduco.*

Rimedij. Con l'aceto, & col coriandro ſe gli leua la malignità loro. Biſogna mangiarne di rado, e l'autunno, quando hanno, il gozzo pieno di grano, ò veramente ſi nutriſcono in caſa; non ſi conuengono a' vecchi ne a flemmatici: l'autunno ſon manco nociue, come s'è detto, che in altra ſtagiòn d'anno, & ſi deuono arroſtir con diligenza, ne ſi deuono condir con lardo, ma con altro graſſo come di vitella, ò ſimile, la ſtate non ſi mangino, che all'hora ſon molto eſtenuati, e nutriſcono i lor figliuoli, e per queſto accendono facilmente le febri, & fanno ricadere i conualeſcenti. *Conualeſcẽti.*

STOR-

S T O R N O.

Sturne peregrinas mendices aridus vuas.
Socratici cœna volumus esse tua.

Storno. Nomi. Lat.*Sturnus*.Ital.*Storno*.

Qualità.E caldo,& secco,ma quando è grasso è humido.

Scelta. Si eleggano i gioueni, & i grassi al tempo dell'vua.

Giouamenti. Giouano gli storni,quando sono ben grassi dall'vua, a coloro che sono estenuati, & secchi, che nutriscono assai.

Nocumenti.Quando son magri difficilmente si digeriscono,& generano humori malenconici fuor dall'autunno: sono cattiuo cibo, per

Cicuta. che si pasceno di cicuta, ch'è a noi pernicioso veleno.

Rimedi. Non si mangino se non al tempo dell'vua, laquale è dalli storni marauigliosamēte bramata, & subito presi si tagli loro la testa.

T O R D O.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet;
Inter quadrupedes gloria prima.

Tordi. Nomi.Lat.*Turdus*.Ital.*Tordo*.

Qualità. Sono caldi, & secchi nel principio del secondo grado.

Scelta. Si elegghino quelli al tempo dell'inuer-

l'inuerno, che siano grassi, & pasciuti di grani di ginepro, e di mortella: la lor carne è di buon, sapore, & al gusto gratissima massime arrostiti grassi subito, che son senza cauar loro gl'intestini, vn cibo laudatissimo.

Giouamenti. Danno se bene non molto, almeno buon nutrimento, che facilmente si digeriscono, & non sono ventosi, massime i montani: sono molto conuenienti a i deboli, & a i conualescenti, percioche fanno buon sangue, presto si digeriscono massime quelli grassi.

Nocumenti. I vecchi, & i magri difficilmente si digeriscono, genera humori malenconici, massime quei c'han la carne nera, & nuocono a coloro che patiscono emicrania, & frenesia. *Emicrania.*

Rimedi. Si mangiano i grassi, giouani, & freschi, arrostiti con saluia, e lardo, ò veramente si cuocano nel brodo di buona carne, stufati con petrosello vua passa, & altre herbe apetitiue: son buoni ne' tempi freddi, in ogni età, & complessione eccetto a i molto vecchi, si fuggano i vecchi, & macilenti, & i negri.

TORTORE.

Nos rapij in Venere Turtur, licet ipsa Mineruæ
Casta dicata, fugit viduæ hæc consortia cuncta.
Perpetuo gemit, arentique immurmurat vlmo
Non mandenda recens, sistit, ventrem: fluentem
Con-

Comprimit, adstringit, dissentericisque mi detur;
Postremus meliorq; cibus stomachoq; salubris.

Tortore. Nomi. Lat. *Turtur*. Ital. *Tortore*.

Qualità. Sono, calide & secche nel secondo grado.

Scelta. Le megliori son le giouani, e pasciute alquanti giorni in casa, accioche acquistino vn poco di humidità.

Giouamenti. Danno ottimo nutrimento, son di bnon sapore, presto si digeriscono, fortificano lo stomaco accrescono il coito, asottigliano l'ingegno: si danno vtilmente arrostite con garofani, e succo di aranci, ne i flussi, e nella dissenteria.

Nocumenti. Le tortore vecchie nuocono a i colerici, & a i malenconici, perche la lor carne ha in se molta siccità, onde son difficile digestione, & generano sangue malenconico.

Rimedi. Si mangino le gioueni, e grasse, tenute in casa a cibare per alquanti giorni di cibi humidi, e si tengano due giorni morte al sereno della notte; son buone nei tempi freddi, per i vecchi, e per flemmatici.

VCCELLETTI MONTANI.

GLi altri vccelli minuti di monti son megliori di quei che stanno in luochi piani in stagni, paludi, e luochi acquosi, e campestri, per-

percioche quei che stanno ne i monti sono più calidi, e più secchi, & di manco superfluità, onde generano sangue sottile, facilmẽte si digeriscono, e se saranno grassi daranno laudabili nutrimento, e molto vtile a i conualescenti, e certi infermi & all'incontro, quelli vccelletti, che viuono nell'acque, difficilmente si digeriscono, danno grosso nutrimento, percioche hanno la carne piena di molta superfluità. Et questo basti per hora hauer detto de gli vccelli; resta hora, che veniam a i pesci.

AVERTIMENTI NEI PESCI.

I Pesci rispetto alle Carni sono di minor nutrimento, ma grosso, flemmatico, frigido, e pieno di superfluità, i marini sono di maggior nutrimento, che gli altri & i sassatili sono megliori sono difficili a digerire & i segni della indigestion loro sono la sete, essendo che tutti generano, sete dimorando lungamente nello stomaco, alcuna volta si corrompono. Circa i pesci adunque si seruino queste regole.

I. Tutti i pesci s'hanno da mangiar caldi, e non freddi.

II. Non bisogna riempirsi troppo di alcuna sorte di pesci, ma se ne deue mangiare minor quantità, che si fà delle carni.

III. Non è da vsare molto nè spesso i pesci e quan-

e quando si vsano si mangiano conditi con abisso, finocchio, & spetie, per disseccare in qualche modo l'humiltà loro.

IV. Non si mangino i pesci dopò grande essercitio, ò faticha perche all'hora si corrompono facilmente, nè bisogna mangiarli dopò gli altri cibi, che ha lo stomaco debole, e ripieno di mali humori, nessuna sorte di pesci vsi, e per questo si deuono dare a i conualescenti, & vecchi, perche più tosto sminuiscono il calor loro, che l'acrescano.

V. Pesci, e la carne alla medesima mensa si prohibiscono, cosi i pesci, e il latte, ò latticinij perche causano molte cattiue infirmità, nè men si conuengono con l'oua.

VI. I pesci grossi, e viscosi insalati alquanto, sono megliori de i freschi, manco nociui, ma non siano troppo salati: percioche il sale è molto molesto al ceruello. I pesci freschi generano flemma acquosa, mollificano i nerui, e non si conuengono se non a stomaco calido. I maritimi, è vn poco salati non sono tanto humidi, e per questo sono megliori. I salati, e secchi sono di cattiuo nutrimento.

VII. E ancora d'auertire, che quanto l'acqua in cui giacciano i pesci è più morbida, e più profonda tanto più prestanti sono i pesci in essa notriti.

VIII. I pesci maritimi sono megliori di quei dell'acque dolci, perche sono più calidi, & per

la

la salsenide dell'acqua, manco humidi. Il nutrimento loro è più propinquo delle carni.

IX. Frà i pesci maritimi; & fluuiatili, sono più laudabili quelli, che stãno in luoghi petrosi, dapoi ne gli arenosi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non siano sporcitie, ma sono cattiui quei pesci, che viuono nel fango, nelli stagni, & nell'acque ferme.

X. Tutti i pesci tanto marini, quanto fluuiatili, li migliori son quelli, che non sono molto grandi, & che non hanno carne dura, ne secca, & ne i quali non è grassezza, non nuccillagine, ne sapore ò odore cattiuo, non viscosi, ma fragibili, non presti a corrompersi, ma che si mantengano assai, & che non habitino in stagni, ò in luoghi sordidi, & che habbino molte squame, & molte spine.

XI. Sono i pesci frigidi, & humidi, & per questo nuocono alle frigide complessioni, & a i nerui, quantunque moltiplichino il latte, & lo sperma, & siano a collerici conuenientissimi.

XII. La migliore cottura, & preparatione de' pesci, e arostirli sopra i carboni, ò sopra la graticola; il lessarli è il secondo modo; il friggerli è il più cattiuo modo, massime per quelli c'hanno lo stomaco debole. Gl'arrostiti adunque sono migliori de' lessi, & i lessi migliori de fritti, ma è da auertire, che i pesci arostiti, non si deuono coprire, acciò che posiamo esalare i lor vapori.

Phlematici epulum minime est Anguilla salubre,
Huic lentioris enim copia, alitq; nimis.
Fit melior trasfixa veru, moxq; ignibus assa,
Vt sit enim aridior, sic mage grata gulæ.

Anguille. Nomi. Lat. *Anguilla.* Ital. *Anguilla.*

Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. S'eleggano quelle, che la Primauera si prendono in mare arenoso, & non fangoso, & subito presa sia cotta. Quelle dell'acque chiare son le migliori, come quelle del lago di Bolsena.

Giouamenti. E di delicatissimo sapore, da buon nutrimento, & salata conseruasi lungamente, & diuiene ottima per gli stomachi flemmatici.

Nocumenti. Mangiandone troppo offende lo stomaco difficilmente si digerisce, che la sua carne è viscosa, vsandone troppo spesso, & in troppa quantità genera la pietra nelle reni, & nella vessica, fa venir la podagra, & i dolori artetici, offende tutte le viscere, & principalmente nuoce alla testa, massime quelle che nascono nell'acque torbide, le salate nuocono a malenconici, percioche accrescono quell'humore, & in somma chi mangia troppo anguille si mette a pericolo della vita.

Anguille pericolose.

Rimedi. Sono mãco nociui quelle che scortica-

ticate fresche, & suenturate, gittata via la testa, & la coda s'arrostiscano con alloro, spesso aspergendoui sopra poluere di zuccaro, fior di farina, & canella. Le sottili si mangino fritte, con pepe, & succo di aranzi, & s'auertisca, che siano molto ben cotte.

AGVCCHIA.

Carne Raphis, solida, & dura est; ægreq. domatur,
Coctura, succi sed tamen vsque boni est.
Si siet ergo semel stomachum virtute valentem,
E calidum ventrem nacta potenter alet.

Nomi. Lat. *Acus.* Ital. *Agucchia.* *Agucchia.*

Qualità. E difficile a digerire.

Scelta. Quei più grossi sono migliori.

Giouamenti. Sono di buono nutrimento, massime mangiati fritti questi pesci, che potentemente nutriscono.

Nocumenti. E la lor carne dura, & difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si mangiano fritti con agresta, ò succo d'aranci, oueramente si mangino salati, che cosi molti li mangiano crudi col pane.

CALAMARO.

Antiquis abiecta fuit Loligo, probatur,
Sed nunc, bonoq; petunt, sepe probantq; coqui.

Nomi. Lat. *Loglio.* Ital. *Calamaro, perche hà dentro del corpo vna vessica piena d'vn negro liquore, che pare inchiostro, il quale guaddo hà paura esce fuori, come auenne a gli huòmini timidi, che si muoue loro il corpo, & cosi intorbida l'acqua, & saluasi da i pescatori.*

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo.

Scelta. Il migliore è il picciolino, perche è più tenero,& più presto si digerisce,& che non sia preso in mari morti,& sia pregno.

Giouamenti. E delicatissimo al gusto,accresce l'appetito, & è di molto buon nutrimento.

Giouamenti. I grandi difficilmente si digeriscono, & nuocono particolarmente a i paralitici.

Rimedi. Si cuoprono di farina, & si friggono, & asperſi di ſucco d'arauci, ſi mangiano in ogni ſtagione,& in ogni età,pur che non ſiano grandi. Sono ancora manco nociui, & meglio ſi digeriſcono cotti in acqua, & vino al pari, aggiuntoui olio pepe, ſale,& herbe odorifere, ma ſi cuocono col lor negro liquore,che ſenza eſſo ſon manco ſoaui.

CAPONE.

Quantumuis mutos pisces Natura creauit,
Coccyx effičta nomina vocis habet.

Est

Est autem duræ carnis, ſiccaq; nihilq;
Lenti in ea, aut modicum, nil quoque follis ineſt.
At vero gladio parte diſſectus in ambas,
Frigitor, & multo gratior eſſe ſolet.
Vtq; minus cuculide ſint, & in ea re, & vndis,
Viuunt, longe alios terra frequenter alit.

Nomi. Lat. *Cuculus*, & *Coccyx*. Ital. *Cappone*. *Cappone.*
Qualità. E frigido, & humido moderatamente.
Scelta. Il groſſo è megliore.
Giouamenti. E peſce molto ſano, & di gran nutrimento.
Nocumenti. Hà carne dura, & difficile a digerire.
Rimedi. Fritto, & mangiato con ſucco d'aranci ouero leſſo nell'acqua è più grato.

C A R P I O N E.

Caprios Salmonem, & Truttam bonitate videtur
Ingeniti ſucci, & curue referre ſua.

Nomi. Lat. *Caprio*. Ital. *Carpione*. *Carpione.*
Qualità. E caldo temperatamente, & humido nel principio del primo grado.
Scelta. I migliori ſono i freſchi.
Giouamenti. E nobiliſsimo trà tutti gl'altri peſci, & è tanta la gratia del ſuo ſapore,

che a veruno altro pesce è secondo; hà carne tenera da ottimo nutrimento, in qualunque modo si mangia, ò fritto, ò arrostito, ò lesso, sempre è soauissimo : portasi marinato per tutta Italia,& si conserua con fronde di lauro, mirto,& cedro.

Conditura. Nocumenti. Non apporta danno, ò nocumento alcuno, se non che la sua carne (come cosa gentile)presto corompesi.

Rimedi. Gli si leuino subito le scaglie, & le budella, si faccia stare nel sale per sei hore,poi si frigga nell'olio, poi si asperghi sopra aceto, nel quale sia bolliti garofani, pepe, canella, & zaffrano è buono in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni complessione.

C E F A L O.

Dam Cephalus stupido sensu est, vt si caput cadat
Ex omni corpus parte latere putet.
Cæno, & aquis viuite dæui resipitq; saporem
Cuctus iudicio nec valet ille meo :
O Cerbale,o Capito,sic namq; vocabimus illum,
Cui caput,& magnum,sed sine mentem caput.

Cefalo. Nomi. Lat. *Cerbalus,& Capito.* Ital. *Cefalo.*

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo; delle sue oua salate si fanno bottarghe.

Bottarghe.

Scel-

Scelta. Il megliore è quello, ch'è preso in mare non fangoso, ma arenoso, & sassoso, & che il lito guardi a Settentrione, & non sia grauido, nè grasso troppo, che questi sono insipidi.

Giouamenti. E delicato al gusto, da buon nutrimento, & il suo brodo moue il corpo.

Nocumenti. Quando è d'acqua fangosa nuoce allo stomaco, non si digerisce, & genera tristi humori, & molte superfluità.

Rimedi. I grossi si cuocano a lesso, ò si faccino arosto con l'origano; i piccioli si friggano, & si mangino con succo d'aranci, l'autunno, & l'inuerno. **Cottura.**

DENTALE.

Si quando Piscem mandis Ευνοδοντα *caueto,*
Nimirum lapides in capite ille gerit.
Nam mihi cum sola distent ætate Synagris,
Et si nodon siet hic maior, at ille minor.
Synagridos gemmis gemma Synodontidas ergo
Anteferes, aliqua si bonitate valent.

Nomi. Lat. *Synagris, & Dentices.* Ital. *Dentale.* **Dentale.**

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il migliore è il grasso, & preso in Schiauonia, & acconciato in gellatina, come fanno gli Schiauoni, che li portano cotti con

l'aceto ſale, & molto zaffrano, & tagliati in pezzi ne fan gelatina.

Giouamenti. Nutriſce grandemente, ma ſe è molto graſſo, non nutriſce tanto, meglio ſi digeriſce ſtringe il corpo, onde è conueniente delle diſſenterie.

Nocumenti. Tardi, & difficilmente ſi digeriſce, aggraua lo ſtomaco debile, & però non ſi conuiene a i vecchi, nè a flemmatici.

Rimedi. Si cuoca nell' acqua, con molto olio, & ſale, ouero arroſtendolo, & bagnandolo ſpeſſo d'olio, & d'agreſta, ouero facendone gelatina con aceto, & ſpetie, & zafferano, è cibo delicatiſſimo per i gioueni, & per i colerici l'inuerno.

Gelatina.

F R A G O L I N O.

Non craſſam, non viſcoſam laxam atq; fluentem,
Et duram carnem non Erythrinus habet.
Carnibus auratæ accedit, laudabile ſanguem
Procreat, an nondum ſunt ſatis iſta tibi.

Nomi. Lat. *Erythrinus.* Ital. *Rubelli, & Fragolini, perche ſon di color roſſo, ſimile alle fraghe, peſce di mare.*

Fragolino.

Qualità. E temperato nelle qualità attiue, ma e humido nel primo grado.

Scelta. Il megliore è il freſco, fritto, maſſime l'inuerno.

Gio-

Giouamenti. Questo è nobilissimo pesce, genera buon nutrimento, & è molto salutifero, a chi l'vsa, perche ha la carne tenera, & saporita, & facile a digerirsi, & di molto nutrimento.

Nocumenti. Mangiandosi in souerchia quantità, nuoce a i vecchi, & a i flemmatici, eccita venere, putrefatto nel vino, & beuuto, fa venir a noia il vino, come l'anguilla soffocatiui dentro, & beuuto poi il vino. *Vino come si renda noioso.*

Rimedi. E più sano cotto fritto, & condito con succo de aranci, & pepe, ouero arrostito, mangiato caldo con succo di agresta, è buono ancor lesso condito con herbe odorate, massime l'inuerno.

GRANCHI.

Sat bete Cancer alit, qui curta fluam in frequẽtat;
Humectatq; etiam corpora nostra satis.
Si partes igitur solidæ sunt, febre prehensæ,
Cuius quam magno est, hic satis auxilio.
Vt quadam, valet oculta, canis ictibus atris.
Fert magnam quamuis sit rabiosus opem.
Seu per se cinerem sumas seu pane suillo,
Et thure immixtis, inurepido ore voras.
Aethrion verba viuos, ciueremq; parabat,
Antidotum, terra cum ratione datum,
Arida vis illis, cum præscribitq; vigorem
Acquirit, has quis opes neget esse Deum?

Nomi.

Gran-chio. Nomi. Lat. *Cancer.* Ital. *Granchio.*

Qualità. E frigido nel ſecondo grado,& humino nel primo.

Scelta. I megliori ſon quelli che ſono appreſſo i fiumi, ò altre ácque dolci, & che ſian preſi di Primauera,ò d'Autunno,a luna piena, e quei che ſon teneri.

Giouamenti. Gioua a tiſici,perche è di gran nutrimento, moue l'orina, accreſce il coito, purga la renella, & conferiſce a quei che ſon morſi da cani rabbioſi,pigliando la ſua cenere, e ſi ſeccano i granci nel forno, e ſi danno per quaranta giorni a chi è morſo da can rabbioſo, ma biſogna canterizar cō ferro il luogo offeſo, & far pigliar della poluere nella roſa canina,con acqua ò con latte ingraſſa,& per queſto gioua a i conſumati,& reſiſte alla colliquation de i membri con la tenacità ſua, & ſana l'vlcere del polmone.

Nocumenti. La ſua carne è alquanto difficile a digerire, onde genera humor groſſo: & flemmatico a chi ne mangia in troppa quantità,e per queſto è nociuo a i flemmatici.

Cottura. Rimedi. Si cuocano bene ſu la bracia viua, e poi ſi mangiano con pepe,e con aceto forte: è buono ne i tempi caldi per i gioueni, e per i colerici, e per quei che hanno lo ſtomaco molto caldo.

GAM-

GAMBARI.

Aſtaccas,& mollis carne eſt,& denique ſuaui,
Preditus,hincq; ideo per facile excoquitur.
In capite ipſius ſi quis lapis inueniatur,
Diſcitò quod Renum comminuat lapidem.

Nomi.Lat.*Aſtacus*.Ital.*Gambarò.*

Qualità.Sono i gambari come i granci,freddi nel ſecondo grado,e humidi nel primo. *Gambari.*

Scelta. Quelli de' fiumi ſono megliori di quelli marini.

Giouamenti.Giouano à gli ethici,& a i conſunti, ingraſſandoli, & con la lor tenace humidità reſiſtono alla colliquatione de i membri ſolidi, & con la frigidità al calore inuecchiate ne i membri, ſono di gran nutrimento, & il lor brodo gioua a gl'aſmatici.

Nocumenti. Generano humori flemmatici,e ſono difficile digeſtione.

Rimedi. Cuocendoſi come i granci ſu la braſcia viua, e poi mangiandoſi con pepe,& con aceto, & meglio ſi digeriſcono; ſon buoni per i ſanguigni,per i colerici ne i tempi caldi.

LACCIA.

Triſta boni ſatis eſt ſucci,cum pinguitori
Nec ſtomacho ingratam, nec nociturum epulum.

Scili-

Scilicet vt patrias sedes pontumq; reliquit,
Dulciq; iuuat aqua, nam satis illa placet.

accia. Nomi. Lat. *Trissa.* Ital. *Laccia.*

Qualità. E fredda nel primo grado, e humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella; che è presa in acque dolci, e non in mare, perche queste son aride, secche, & dure, ma come entrano ne' fiumi, subito diuentan grassisime, & al principio di Giugno tornano in mare a partorire. Quelle del Teuere prese di Maggio, ò di Aprile tengono il principato, & siano piene di oua.

Giouamenti. E delicata al gusto, e dà molto nutrimento al corpo, prouoca il sonno, & ha in capo vna pietra che conferisce alla quartana. *Quarta a.*

Nocumenti. Nuoce quando è presa in mare, perche ha la carne dura secca, che difficilmente si digerisce, onde nuoce a coloro, c'hanno lo stomaco debile, perche genera flemma.

Rimedi. Se si cuoce nell'acqua con aceto, e sale, e si mangia con sapore acetoso è megliore: ouero fatta arrosto, bagnata con aceto, & olio col finocchio, saluia, ò rosmarino; si conuiene a ogni età, e complessione, mangiata in poca quantità, di Primauera, presa ne i fiumi, & piena d'oua.

LAM-

Lampetra carne quidem est molli, lettoris habetq;
Non nihil, at magni nunc tamen est precij.
Vere edito hanc, si quidem estiues, insuauor estur,
Temporibus, nam durior efficitur.
Impulsas (mirum) puppes vento illa secundo
Sistit, & inceptum sæpe moratur iter.

Nomi. Lat. *Lampetra.* Ital. *Lampreda, & chiamasi così, perche sempre stan lambendo le pietre.* *Lampreda.*

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella che è presa ne i fiumi la Primauera, che all'hora è più grassa, & ha la spinal midolla più tenera.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, accresce lo sperma, è delicatissima al gusto, & pretiosissima nelle mense.

Nocumenti. Si digerisce alquanto tardi, massime se non sia ben cotta, & ben condita, offende i podagrosi, & chi patisce difetti di nerui.

Rimedi. Si affoga dentro la maluasia, e gli si serra la bocca con noce moscata, & i buchi con garofano, & si cuoce in vn tegame con nocciole, pane, olio, spetie, maluasia; è buona d'ogni tempo, per ogni età, & complessione, eccetto che per i decrepiti, e per quei che patiscono ne' nerui.

LVC-

Lucius obscuris vitam qui degit in vndis.
Peior eo in puris qui fere degit aquis.
Namq; mali succi est, qui stagna, lacusq; frequẽtat,
At qui cura subit, sæpe fluenta valet.

ucio. Nomi. Lat. *Lucius.* Ital. *Luccio.*

Qualità. E freddo, & humido nel secondo grado.

Scelta. Il megliore è quel di fiumi, ouero di laghi non fangosi, e deue esser grande, fresco, e grasso.

Giouamenti. Da il luccio molto nutrimento le sue mascelle abbrusciate, e ridotte in poluere, e beuute con vino al peso di vna dramma, rompono la pietra.

ietra. Nocumenti. E di dura digestione, di cattiuo nutrimento, & aggraua lo stomaco, moltiplicando la flemma.

Rimedi. Cuocasi a lesso, insieme con herbe odorate, e con olio, e poi mangiasi con sapor bianco, ouero si arrosta nella graticola con origano, & aceto, si conuiene l'inuerno a gioueni, & a' colerici, è pasto graue; ma quando è preso in fiume, è più digestibile, & molto manco nociuo.

LVMA-

L V M A C A.

Cochlea, quæ salsus habitat communiter vndas,
Ventriculo vtilis est, & cito ventre mea.
Vtilis, & stomaco quæ terras incolit, atque
Flumina amat, virtus nescio quod resipit.
Cumq; fient plures, varieq; vident,
Plus aliis veniet grata marina mihi.

Nomi. Lat. *Coclea*. Ital. *Lumache*.

Qualità. E fredda nel primo grado, & humido nel secondo. *Lumache.*

Scelta. La megliore è quella che è colta in luoghi montuosi, & colli ameni, & lontani da paludi, c'habbia pasciute herbe odorifere, sia purgata, e coperchiata al tẽpo dell'inuerno: son buone ancora quelle delle vigne, ma molto megliori son quelle, che si colgono nelli spineti.

Giouamenti. Gioua allo stomaco, & è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i tisichi, e smorza l'ardore della collera, e la sete, e prouoca il sonno: è ottima per gli etichi. *Tisici.*

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, e facilmente si conuerte in flemma, onde nuoce a chi patisce di pietra, o di renella.

Rimedi. Cocendosi bene in compagnia di herbe odorate, come di menta calamento, petrosello, & aglio con olio, ma che sia molto ben, cotto. Il meglior modo di mangiarle è lessarle prima, è poi frigerle, e mangiarle con la salsa: ouero lesse che sono, si metta dentro nel

lor guſcio vn poco di ſatura, ottimo, e poi ſi ricuocano ſopra la braſcia: la mattina è migliore di tutte, e manco nociua, maſſime ne' tempi freddi, e quando è ben purgata è buona per i gioueni per i colerici, & per quei c'hanno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra, & acqua, fuluo ſimul auro veſcitur vmbra
Fit magni a multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more videnda.
Firma, ſuo ſtomachum quæq; ſapere iuuet.

Ombrina. Nomi Lat. *Vmbra*. Ital. *Ombrina*.

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La megliore è la più graſſa, & la più ſaporita, e tra tutte le parti ſolida più il vẽtre.

Giouamenti. Dà buon nutrimento, facilmente ſi digeriſce, tempera l'ardor del ſangue, & dopò lo ſturione è il più nobile, & più ſaporito peſce che ſi mangi.

Nocumenti. Nuoce allo ſtomaco frigido, tardi ſi digeriſce, non eſſendo ben cotta, & genera opilationi.

Rimedi. E manco nociua cocendoſi a leſſo nell'acqua, e nell'aceto, & poi mangiandoſi col ſapor biãco: ouero aroſtita piena di garofani, mangiandola con olio, & agreſto, è buona ne i

giorni

giorni canicolari,per i giouení e per i colerici, ma nuoce alle perſone otioſe a i vecchi, & a i flemmatici.

O R A T A.

Piſciculis ſeſe, & Conchis Aurata ſagniat,
Maxillaq; illos aſperiore damat.
Heudq. exors ſucci dicitur eſſe boni.

Nomi.Latin.*Aurata*.Ital.*Orata*. *Orata.*

Qualità. Nel caldo è temperata; ma è ſecca nel primo grado.

Scelta. La megliore è quella,che è preſa d'inuerno in alto mare, e non in mare morto, & il principato hanno quelle,che ſon preſe ne i mari di Leuante.

Giouamenti. Dà copioſo,e buon nutrimento a chi digeriſce bene,e accreſce il coito.

Nocumenti. E difficile a digerire, perche hà la carne molto dura.

Rimedi. Cuocendoſi in acqua, & olio con zafferanno, ſpecie, vua paſſa, & herbe odorate, ouero ſu la graticula, mangiandola con olio, & aceto marinata; è buona d'inuerno, nel qual tẽpo è più ſaporita, conferiſce a i giouení, & a i colerici, & a quei che molto ſi eſſercitano, & hanno gagliardo lo ſtomaco.

OSTRICA.

Lubrica nascentes implent Conchilia, Luna.
Sed non tome Mar generose fertile teste.
Maurice Baiano melior lucrio peloris.
Ostrea Cireis Misene oriuntur Fichni
Pettinibus patilis iactans se molle Tarrentum.

Ostrica. Nomi. Lat. *Ostre.* Ital. *Ostrica.*

Qualità. E calda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La megliore è quella del lago Lucrino, massime presa ne i mesi, che hanno, R, e siano mangiate fresche.

Giouamenti. Risueglia l'appetito, accresce il coito, & muoue il corpo.

Nocumenti. E difficile a digerire, accresce la flemma, e fa opilationi.

Rimedi. Si mangi con pepe, olio, & succo di aranci dopò ch'è cotta su la brascia, che non si deue lessare, si conuiene ne i tempi freddi a i gioueni, & a colerici, & a quei che hanno lo stomaco molto gagliardo.

RANOCCHIE.

Ranorum alba caro, sed semper durio resa,
Ipsa recens, infusa tamen non tempore paruo.
In Lympha tenere, efficitur nutriq; potenter,

His

His cõfert quibet ipsis, & simul betica moxa est;
Cum sale, cumq; oleo coctæ, si denique dantur,
Contra serpentum vis illi cuncta venena.
Ranarum cum melle, cinis, quando illitus illo est,
Implet Alopecias, sanguem sistitq; fluentem.

Nomi. Latin. *Ranæ.* Ital. *Ranocchie.* *Ranocchie.*

Qualità. Son frigide nel secondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le migliori son quelle, che habitano nell'acque grosse, e ben formate, & non generate al tempo della pioggia.

Giouamenti. Cotte lesse con olio, & sale, & mangiate sono la Theriaca de i veleni di tutte le serpi: la lor decottion fatta con acqua, & aceto, vale a i dolori de i denti, nella lepra; & a gli spasimi; sono vtilissimi a tisici, e la lor decottione gioua alla tossa antica, massime cotte in brodo di pollo, ò di cappone, & aumettando prouocan soauemente il sonno; la cenere del lor fiele, beuuta con vino, al peso di vna dramma, sana la febre quartana. *Tisici.* *Quartana.*

Nocumenti. Essendo nate di putredine, e dimorando nell'acque putride, danno putrido nutrimento, e però causano dolori de gli intestini, difficilmente si digeriscono, nutriscono poco, e generano sangue malenconico, grauano lo stomaco, accrescono le flemme, e quando sono morte dalle serpi ò andando in amore, non si deuon mangiare, percioche danno gran

perturbatione al ventre, & allo ſtomaco, e fanno orinar ſangue.

Rimedi. Siano ben cotte, & bene apparecchiate, con ſalſe fatte di herbe odorifere, & calide, e con vn poco di aglio; delle ranocchie ſon buone a mangiare ſolamente le coſcie, ſcorticate prima, e tenute in acqua freſca per ventiquattro hore, ſono manco nociue mangiate cō ſpecie, con ſucco d'aranci, ò di limoni, ſon buone ne i tempi caldi per i gioueni, e per i colerici, ma non per i vecchi, nè per i flemmatici, nè per gli otioſi.

SARDA.

Cum muria Sardina duos ſeruator in annos.
Fitq; garum hinc, toto corpora felle caret. (olla
Quare aliqui cum oleo, & ſale, purga inter grata in
Graticula veleam ſi voluere coquunt.

Sarda. Alice. Sardella.

Nomi. Lat. *Sardina, & Sarda.* Ital. *Sarda, & quando è Sardina, ſi ſala, & chiamaſi Alice, & quando è Sarda ſi ſala parimente, & chiamaſi Sardella.*

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fin del medeſimo.

Scelta. La megliore è quella, che è preſa a primauera, in mare arenoſo, & non fangoſo.

Giouamenti. Preſa ſubito cotta, & mangiata, è di buon nutrimento, & di delicatiſſimo

ſapore,

ſapore, le ſarde ſalate riſuegliano l'appetito, nettano lo ſtomaco delle ſuperfluità, & però ſe ne concede in poca quantità a i conualeſcenti, nel principio del mangiare.

Nocumenti. Genera ventoſità, maſſime ſe ſi mangia la ſua ſpina, & ha dell'humido.

Rimedi. Cocendoſi in vn tegame, ò ſu la graticola dentro vn foglio di carta con olio, petroſello, & pitartima, ò con ſale, & origane, per alcuni pochi giorni conſeruandoſi, ſi rimedia a i ſuoi nocumenti, ſi conuiene la ſarda a tutte l'etadi, & compleſſioni, la primauera, pur che non ſe ne mangi in troppa quantità. *Cottura.*

SPIGOLA.

Albo ex iure Lupus, tenus aceto,
Affectis adfert febribus auxilium.
Gignit enim tenuem ſuccum ſanguemq; probatum,
Quando caro ipſius per facile excoquitur.
Non Galli iecori cedit, non Anſeris hepar.
Illius ſucci, vel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos.
Qui renum duros comminuat lapide.

Nomi. Lat. *Lupus* Ital. *Spigola.* *Spigola.*

Qualità. E fredda, è humida nel ſecondo grado.

Scelta. La megliore è la candidissima, e mollissima, & presa nel Teuere tra li due ponti, & specialmente nel mese di Gennaro, ilquale è chiamato per questo Spigola.

Spigola.

Giouamenti. E di sapore delicatissimo, rinfresca assai generando humore freddo, e sottile di sostanza, è molto grata nelle tauole di grandi, & la pietra che ha in testa rompe le renelle, & le pietre.

Pietre.

Nocumenti. Nuoce a i catarrosi, massime quando è grauida, percioche genera molti escrementi in stagione.

Rimedi. E manco nociua cotta in acqua, & aceto, & poi mangiata cosi con sapor bianco aceto, ouero cotta sopra la graticola, mangiandola con olio, aceto, e sale, e cosi conferisce ad ogni età, e complessione, massime nel mese di Gennaro.

STVRIONE.

Hærum tantum capiant Acipenses a mensæ,
Mille & etenim nummum non mihi piscis erit.
In precio nullus Romæ magis extitit vnquam,
Ornent regales munera rara dapes.

Sturione.

Nomi. Lat. *Sturio*, *Acipenser*. Ital. *Sturione*.

Qualità. E calda nel principio del primo grado, e humido nel secondo.

Scel-

Scelta. Il megliore è quello che è preso ne i fiumi, ne i quali si fa più grasso, e più saporito, che nel mare.

Giouamenti. Nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo luoco, delle sue oua salate si fan il cauiaro, che si mangia cotto, e crudo, per suegliar l'appetito per far bere con gusto, e della polpa se ne fanno li schenali, che sono salati, e secchi al fumo, che sono appetitosi a mangiare, ma non son buoni per catarrosi e podagrosi.

Nocumenti. Ha la sua carne grassa, che genera humor vischoso, difficilmente si digerisce tanto più quanto è più fresca.

Rimedi. E manco nociuo mangiandone la testa, e la pancia solamente, & sia frollo cotto a lesso nell'acqua, & aceto, & poi mangiato con sapor bianco acetoso, con canella dentro.

T E L L I N E.

Et bene alunt Tellinæ, & venerem sæpius esæ.
Sed coctæ modicis ignibus exonerant.
Conditæ, sale moxq; igni feruente crematæ,
Ventrem reddunt non leuiter cinerem:
Hinc cedri exceptus succo, sensimq; perunctus,
Impellit glabras vsque manere genas.

Nomi. Lat. *Tellina.* Ital. *Telline.*

Qualità. Sono calde nel primo grado,& ſecche nel ſecondo.

Scelta. Le megliori ſono grande, & freſche.

Giouamenti. La lor decottione fa lubrico il corpo, prouoca l'orina, ſono grate al guſto; la cenere delle ſalate con ſucco di i cedro, prohibiſce il rineſcer de' piedi.

Nocumenti. E la lor carne di tarda digeſtione, & graua lo ſtomaco, fà venir la ſete, ſtringe il petto, & genera le renelle.

Rimedi. Biſogna purgarle ben dalla rena, ponendole per vn giorno nell'acqua freſca, e sbattendole con la ſcopa, poi ſi cuocono con cipolla ſoffritta, e vino aggiundendoui herbe odoriſere, petroſello, & ſpecie: ſon buone ne i tempi freddi, per vecchi, per i flemmatici, & per quei che s'affaticano aſſai.

TENCA.

Eſcrementitio ſucco, craſſo atque tenaci.
Tinca eſt propterea non placet illa mihi.
Tucius, (vt prohibent) lapſum ſe vulnere, Tincæ
Affricat, & mira tandem ope liber abit.
Per medium ſecta, & carpo plantiſq; quibuſdam
Attulit admota in febre frequenter opem.

Tenca. Nomi. Lat. *Tinca*. Ital. *Tenca*.

Qua-

Qualità. E fredda, & humida nel ſecondo grado.

Scelta. L'elegga la femina preſa in fiume, o in lago non fangoſo l'autũno, e l'inuerno. Quelle del lago di Perugia ſon buone, ma ottime ſono quelle del lago di Monte Roſoli.

Giouamenti. E di gran nutrimento ma eſcrementoſo, tagliate le tenche per lunghezza di ſchiena, applicate alle piante de' piedi, & de polſi, mitiga l'ardor delle febri, & l'abbreuia.

Nocumenti. Si digeriſcono tardi, grauano lo ſtomaco, & ſono di catiuiſſimo nutrimento, maſſime quelle che naſcono nelle paludi, mangiate ne i giorni canicolari.

Rimedi. Cocendoſi cõ aglio, & herbe odorate, & ſpetie, al forno ſon manco nociue, e parimente cotte con oglio, cipola, & vua paſſa, ò riuerſciate, & empite con menta, aglio petroſello, & aneto, mangiandole con aceto, ò agreſto. *Cottura.*

E la tenca cibo da vſarſi in tempi freddi, da giouani, da i colerici, e da quei che molto s'affaticano.

TESTVDINE.

Carne ſatis pingui grata, & Teſtuda ſuaui eſt,
Si coquitur poſito tegmine mollis erit.
Manſa phthiſim putrem ſoluit, tumidumq; lienem,
Fitq; venenatis vermibus Antidotum,

Cenſi-

Censibus exhibita est alimentum nobile, morbum
Tollit, & herculém, quid olet oua bibat,
Calna parum humescit, fluuios, montesq; peragrat.
Ancaro vel pescis, petis est? media.

Testudine. Tartaruca. Nomi. Lat. *Testudo a testa. quantegitur.* Ital. *Testitudine, e Tartaruca, sono animali di mezzana natura, tra gli animali, & i pesci, come le Lumache.*

Qualità. E fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

Scelta. Le meglior sono quelle che non sono aquatice, ma terrestre, grosse, piene d'oua, e pasciute prima che si mangi, di buoni cibi in case.

Giouamenti. Sono di grandissimo nutrimento, e per questo si danno vltimamente a' tisici, & estenuati; il sangue loro beuuto, gioua a quelli che patiscono di mal caduco, della carne della tartaruca cotta se ne fa pesto a gli infermi, per rinfrescarli, & ristorarli.

Nocumenti. Genera sangue grosso, & flemmatico, fa gl'huomini pigri, e dormigliosi, e tardissimamente si digerisce.

Rimedi. Sia ben cotta, getando via la prima, & seconda acqua, & bene apparecchiata, con herbe calide, pepe, zaffarano, o rossi, d'oua, son buoni per i gioueni, per i colerici, & per quei che molto s'affaticano.

TON-

TONNO.

Iſte Tynum piſcis redolet num veſcitur illo,
Nutrit enim liquidis ſæpe Tucinus aquie,

Nomi. Lat. *Tucos.* Ital. *Tonno.* *Tonno.*

Qualità. E freddo nel ſecondo grado, & humido nel ſecondo.

Scelta. Il megliore è il giouene, preſo del meſe di Settembre, & ſi deue prendere più toſto la carne magra, che la graſſa.

Giouamenti. La ſua carne ſana i morſi de' cani rabbioſi: il ſuo venere, che è graſiſſimo, è molto deſiderato nelle tauole, ſalato, ſi chiama tarantella, & la carne magra ſalata è la tonnina, l'oua ſi ſalano, & ſe ne fanno bottarghe, come di quelle del ceſalo, lequali coſe tutte eccitano l'appetito. *Tarantella* *Tonnina.* *Bottarghe.*

Nocumenti. Genera molto eſcremento, tardi ſi digeriſce, graua lo ſtomaco, & accreſce la flemma.

Rimedi. Freſco ſi cuoca ſu la graticola con ſale, & coriandro, aſpergendolo continuamente di olio, & aceto, con vna mappa di finocchio ò vn rametto di roſmarino.

TRIGLIA.

Dura caro Mulli eſt ondeq; friabilis, ergo
Si bene conficitur ſumpta potenter alee:

Aſt

Ast oculorum acie assiduos si cedat in suis.
Obtundit, Neruos nec satis esaiuuat.
Extinctus vino tantam vim infundit in illud.
Vt vel matri obsit (magne cupido) tuæ.
Numq; nouos opera est veneri in quare maritos.
Fæcundasq; nouus impestit esse decus.

Nomi. Lat. *Mullus barbatus*. Ital. *Balbone*, & *Triglia*.

Triglia.

Qualità. E calda nel primo grado, & secco nel principio del secondo.

Scelta. La picciolina è meglior della grande, e presi in luoghi sassosi, e non in luoghi fangosi, & mari morti.

Giouamenti. E molto grata al gusto, e di buon nutrimẽto, affogata nel vino, e mangiata: estingue gl'appetiti venerei, e beuendosi il vino fa venire in odio ogni sorte di vino posta la triglia sopra i morsi di velenosi animali, li sana.

Vino.

Nocumenti. E di dura carne, e tardi si digerisce, beuendosi il vino doue sia affocata la triglia fa l'huomo impotente, e la donna sterile, e fa venir in odio il vino. Vsata la triglia troppo spesso offende la vista.

Vista.

Rimedi. Si cuoca sopra la graticola mangiãdosi con oglio, e succo d'aranci, ouero fritta, si condisca con aceto spetie e zafferano, e cosi per molti giorni conseruerassi, e sarà molto megliore, è buona ne' tempi caldi, per i gioueni, e per i colerici, e per quei c'hanno lo stomaco gagliardo, e per quei che molto si esercitano.

TRVT-

T R V T T A.

Si vitam Truttæ ſpectet, ſi denique mores,
Salmoni certè per ſimilem eſſe feres.
Quin veluti fluui ſaluus eſt, lenteq. paludis,
Qualem nunc Gualdi ſæpius eſſe licet.

Nomi. Lat. *Trutta.* Ital. *Trotta.* *Trotta.*

Qualità. E frigida nel principio del primo grado,& humida nel fine del primo.

Scelta. Che ſia groſſa, e preſa in rapidiſſime,aque,oue ſian ſaſſi,come le noſtre di Gualdo,& non in laghi.

Giouamenti. Nutriſce ottimamente quella di fiume, che ſi digeriſce preſto, e genera vn' humor frigido, che rinfreſca il fegato & il ſangue e però ſono le trotte buone nelle febri ardenti, come ſaſſatili, & digeſtibili, accreſcono lo ſperma, e ſon buone ne i tempi caldi per i gioueni,e colerici,e non per i decrepiti,e flemmatici.

Nocumenti. Subito ſi corrompe,e però ſubito preſa ſi deue mangiare; nuoce a i vecchi,a i flemmatici,& chi ha lo ſtomaco debole.

Rimedi. Si cuoca in egual parte di acqua,& aceto, & mangiaſi con ſapori acetoſi ouero ſi marini nel modo, che ſi è detto del carpione. *Enni crania*

Finiſcono i Peſci.

Discutit, adstringit, refrigerat; vtile acettum
Ventriculo, est nocuum cui nigra bilis obest,
Vlcera si ventris, vel pectora siccet, aceti
Commoditas tamen est non tibi parua quoque,
Frigore si poterit neruis nocuisse, rependit.
Damna, potest ægro si riuocare famem.

Aceto. Nomi. Lat. *Acetum*. Ital. *Aceto*.

Qualità. E l'aceto frigido nel secondo grado, rispetto al calor del vino, e tanto più quanto è il vino più vecchio, e più potente, ma ha in certo calore, ch'ha acquistato dalla putredine, basta, che la frigidità supera in lui la calidità e l'aceto fatto di vino debole, e più frigido ma fatto di vin vecchio è manco frigido, ma la sua penetrantia non procede dal colore, ma dalle parti sottilli & acute frigide, come è l'aere boreale, & è oltre a ciò secco nel terzo grado.

Scelta. Il megliore è quello, che è fatto di ottimo vino, & che dentro ci siano le rose, & sia vecchio.

Giouamenti. E incisiuo, digestiuo, & aperitiuo, è ottimo per smorzare l'ardor della collera, e la sete, fortifica le gengiue eccita l'appetito, apre l'opilationi, aiuta la digestione; e conferisce allo stomaco calido, e humido debilita il sangue, la collera, onde nuoce a i cole-

rici,

rici, e resiste alla putredine è per questo al tempo della peste si ha vsar molto l'aceto, per preseruarsene. *Peste.*

Nocumenti. Genera humor malenconico, offende i nerui, lo stomaco, le giouture, è inimicissimo alle dōne, che patiscono mal di madrice, è pessimo per i macilenti punge lo stomaco, e gli intestini, offende la vista, e sminuise i sensi, & il coito, distrugge le forze, offende il petto, muoue la tosse, & chi l'vsa troppo si inuecchia presto, e si smagra.

Rimedi. Non si mangi mai a digiuno, si vsi moderatamente, e non sia troppo agro, e si faccia bollir secco l'vua passa, ouero vi faccia bollire anisi, e seme di petrosello, & di finocchio, che cosi si leua ogni sua malitia, e finalmente vi si aggiunga vn poco di zuccaro. *Smagrire.*

AGRESTA.

Omphacium sistit fluxus, mitigat æstum,
Lumina clara facit, conuenit, atque cibis.

VVA IMMATVRA.

Quid misera amplecti caram mihi profuit vlmum,
Tam subitæ mortis cum meus exiet amor?
O felix la brusca tuis seruata racemis.
Quam minar est multo sors mea sorte tua?

Non

Non caleo, dulcisq; mihi non insitus humor.
Digna fauore fui pectora, nunc uocæo,
Ad stringo, ingluuiem repeto, sum noxia bili,
Malucram Bacco deditus esse sapor.

Agresta Nomi. Lat. *Vua immatura*. Et il liquore. *Omphacion* Ital. *Agresta*.

Qualità. E fredda nel primo grado & secca nel secondo.

Scelta. Si elegga l'vua acerba auanti il Sol leone colta, e preparata.

Giouamenti. Gioua mirabilmente la state, a temperare il calor del sangue, a smorzar la collera, e suegliar l'appetito: onde conferisce molto a i gioueni, & a i colerici, & a tutti l'infirmità calide.

Nocumenti. Stringe gagliardamente il petto, fa venir la tosse, & è nemica a i nerui, & a quei che patiscono dolor colici.

Rimedi. Si rimedia alla sua malignità vsandela in cõpagnia delle Carni, massime di colõbi, ò d'altri cibi caldi, e dolci, e grassi, ma col pesce s'accompagni cõ spetie calide. E inimica a i vecchi, & a i flemmatici, non si vsi col sale, percioche dissecca troppo, & accende le febri. *Agresta salsa.*

SAPPA.

Multum alit: & pulsus reuocat Sapa Toxica vincit,
Obstruit atque inflat ventriculoque nocet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Defrutum*, *& Sapa.* Ital. *Mosto cotto, & Sapa.* *Sapa. Mosto cotto.*

Qualità. E calda nel secondo grado, & perche quantunque per la decottione riceua calidità, perde nondimeno del calor naturale, è humida temperatamente.

Scelta. La megliore è quella, che si fa di mosto cauato dall'vua dolce, cotto tanto, che manchi per metà, & è meglior, e più chiara quella che si fa di mosto bianco, che quella di mosto nero.

Giouamenti. Nutrisce valorosamente, tien lubrico il ventre, riuoca il polso, & gioua alla strettezza del petto, & a' difetti del polmone, & all'vlcere delle reni, & della vessica, & è buona contra i veleni.

Nocumenti. E difficile a digerire, è per la sua dolcezza opilatiua, & per questo non si conuiene a modo veruno a quei che patiscono opilatione di fegato, o di milza; è di grossa sostanza, per questo è ventosa, e nociua allo stomaco.

Rimedi. Non si vsi per cibo, ma per condimento, & seco semore si pongano pepe, ò altre cose aromatiche, l'inuerno, oueramente si accompagni con cose acide, che così si temperano l'vn l'altro; ouero si lasci affatto, o si vsi in poca quantità, con vn poco di mele.

Extenuat, vtriusq; adimunt, caligine, occelles
Cinnama odora leuant, commoda multa ferunt.
Namq; oculos, stomachumq; acuunt, tremulosq; la-
Sistunt: hic sicca est, nec pituita, fluit. (certos.
Artubus hæc vires iam torpescentibus addunt,
Et iecur, & renes, putreq; pectus alunt,
Tædia vexatæ Manricis, & Icia tolunt.
Turgia languidulæ.

Canella Cinnamomo. Nomi. Latin. *Cinnamomum.* Ital. *Canella, & Cinnamomo.*

Qualità. E calda, e secca nel terzo grado.

Scelta. La megliore è quella, che non è vecchia, ma che sia fresca, odorata, acutissima al sapore, e di color rosso.

Giouamenti. Vsandola spesso ne i cibi, conferisce sommamente allo stomaco, & alle sue frigide indispositioni, dissoluendo l'humidità, e le ventosità, rischiara la vista impedita per humidità, apre l'opilationi del fegato, prouoca l'orina, fa dormire, scaccia le ventosità da tutto il corpo, mitiga i dolori delle reni, *Reni.* conferisce a i catarri, & alla tosse, mondifica il petto, dissecca l'humidità della testa, fa buon fiato, eccita il coito, conforta il cuore, & ha la proprietà della Theriaca, e resiste alla putredine.

Nocumenti. Nuoce a' colerici la state, & in paesi caldi, perche infiamma le viscere; & il san-

gue nuoce a podragosi, perche essendo calida, & aperitiua, lascia facilmente penetrar gl'humori a piedi, & alle gionture.

Rimedi. Si vsi in poca quantità, e dai vecchi, e flemmatici, che hanno lo stomaco debile ne i tempi freddi.

GAROFONI.

Est Cariophyllon cordi, stomacoq; salubres.
Et ventrem stimulq; viscera lædit idem.

Nomi. Lat. *Cariophyllon.* Ital. *Garofani.* **Garofani.**

Qualità. Son caldi, e secchi nel terzo grado.

Scelta. I megliori sono quelli, che son freschi, e di odore perfettissimo, e di soaue sapore.

Giouamenti. Confortano tutti i membri principali, il core, il ceruello, il fegato, e lo stomaco, fanno i cibi molto grati, e soaui, fan buon fiato, prouocano l'orina, aiutano la digestione, conferiscono alle passioni frigide, al vomito, alla nausea, al mal caduco, a gli spasimati, a gli stupidi, fermano i flussi.

Nocumenti. Offendono le viscere, stimulano a venere, stringono il ventre, e nuocono a i colerici la state, e fanno amare le viuande, vsandoli troppo.

Rimedi. Bisogna vsarli in mediocre quantità ne-

ne i tempi freddi, e ne i cibi humidi, & nelle età, & complessioni flemmatiche.

M E L E.

Mel oculus confert, valide domat omne venenum,
Purgat idem, ast instat, bilis, & inde viget.
Ignea vere lagas, & mella nitentia succu
Subrufo hiberno tempore lactæ mala.
Dulcia sint, somni blandum lenimen, & imo
Pulmoni, turges si tamen illa time.
Hæc stomachum reparant, hæc a putredine fœdæ.
Omnia tutantur, gloria magna apibus.
Sed nihil aut modicum hoc ventri, mirabile malus.
Quod nocet educunt, quod iuuat illa tenent.

Mele. Nomi. Lat. *Mel.* Ital. *Mele*, & *Miele*.

Qualità. E caldo, e secco nel secondo grado.

Scelta. Il megliore è quello della primauera, e della state quantunque Aristotile laudi l'autunnale. Quel dell'inuerno è cattiuo. Il mele deue esser bianco, ben granito, l'Attico è il megliore.

Giouamenti. E il mele astersiuo, aperitiuo, onde prouoca l'orina, e mondifica i suoi meati, conferisce a i frigidi, a i flemmatici, & a i vecchi, è medicina pettorale, & è molto conueniente per conditure de i cibi è di poco, ma di laudabil nutrimento. Democrite dimandato

in che modo gl'huomini potessero star sani, e lungamente viuere; rispose, dentro col mele, e di fuor con l'oglio, riscalda lo stomaco, muoue il corpo, resiste alla corrottione, e si conuerte in buon sangue.

Nocumenti. Genera ventosità nelle budelle, si conuerte in collera, fa opilatione del fegato, e della milza; eccita la febre, & induce dolori colici e fa la tosse mangiandosi crudo, e quantunque sia medicina pettorale, nuoce nondimeno molto alla testa, e mangiandone in souerchia quantità, offusca l'intelletto, e moltiplica la collera.

Rimedi. Si cuoca sempre schiumandolo, ouero si mangi con frutti, o con altri cibi acetosi; non si deue vsare se non ne i tempi freddi per i vecchi, per i catarrosi, e per i flemmatici.

NOCE MOSCATA.

India odoratas, & crasso rore rubentes,
Cum tamen esurant, da tibi larga Nuces.
E stomacho iecori, vitiato spleni, & ocelis
Subueniunt bruma si modo lessa dolent.
His bene olent, & vix contacta labella famescunt.
Vessica his patula est: has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est; matronæ nobile munus.
Glans Muscata datur cui male vulua tumet.

Nomi. Lat. *Nux Miriſtica*, & *Nux Muſcata.*

Noce moſcata. Ital. *Noce Moſcata.*

Qualità. E calda, & ſecca nel fin del ſecondo grado.

Scelta. La megliore è freſca, e non pertugiata, graue roſſa ben graſſa, e piena di humore.

Giouamenti. Fa buon fiato, aſſottiglia la viſta, leua le lentigine, conforta il fegato, e lo ſtomaco. aiutando la digeſtione, aſſottiglia la milza, prouoca l'orina, diſſolue le ventoſità, mitigando i dolori dello ſtomaco, aſtringe il vētre, e conforta la madrice, ferma il vomito, & eccita l'appetito. L'oglio cauato dalla noce moſcata è molto vtile nelle infirmità della madrice, e de nerui, tanto applicato di fuori, quanto beuuto con brodi al peſo di cinque, ò ſei grani.

Nocumenti. Nuoce a i ſanguigni a i colerici, & a quei, che patiſcono morice, & finalmente offende i malenconici, & che ſon ſtitichi, perche ſtringe il corpo.

Rimedi. Si vſino di rado, & in poca quantità, meſcolandoui vn poco di zenzero, che con la ſua humidità la contemperi. E conuenienti a i vecchi, e per i flemmatici.

O G L I O.

Pingue oleum mollie ventres, humetq; calenti
Temperie, & pingui fert alimenta cibo.

Hoc

Hoc sine nil condita sapit lactuca, sed unde hos,
Insipidum cum sit deiciatq; famem.

Nomi.Lat. *Oleum*. Ital. *Oglio*. *Oglio.*

Qualità. E caldo, & humido nel secondo grado.

Scelta. L'oglio dell'oliue è molto lodato, & molto soaue, e familiare alla natura sia dolce, & di dui anni almeno, ma non troppo vecchio, sia d'oliue mature; secondo luoco ha l'oglio di amandole dolci.

Giouamenti. Beuuto vna volta il giorno ammazza, & caua fuori i lumbrici, mollifica il corpo ingrassa, & accresce la sostanza del fegato, & è singular medicina a vomitare i veleni presi, beuendone buona quantità.

Nocumenti. Leua l'appetito mangiandone in troppa quantità.

Rimedi. Si mangi in poca quantità, e rare volte, e per i conualescenti, & delicati si vsi l'oglio di amandole dolci, ma fresco.

SALE.

Nunc riget ante liquor fuerat Sal, siccot & ardet,
Cur tamen epotus corpora fluxa ciet.
Gratior albus erit, raber est vrentior, omni.
Luus Sali non posito, mensa nec ollă sapit.

Nomi. Lat. *Sal*. Ital. *Sale*.

Qualità. E caldo, e secco nel secondo gra-

do, astringe, e spurga dissolue, & assotiglia, e per questo si dice.

Sal primo poni debet primoq; reponi,
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

Fra tutti i sapori è laudatissimo, senza il quale nessun condimento è buono, perilche è molto necessario a conseruar la sanità, percioche nelle viuande si mette per farle più saporite, secondo quel verso.

Nam sapit esca male, quæ datur absq; sale,

Scelta. Il megliore è il bianco, eguale, e dēso.

Giouamenti. Mettesi nelle viuande il sale per tre rispetti: prima perche i cibi più presto descendan dallo stomaco, essendo egli graue; poi per fare i cibi più saporiti: e finalmente perche resiste al veleno, & alla putredine, desiccando con la sua siccità quell'humidità, dalle quale si può cagionare la putredine; eccita l'appetito, e la virtù digestibile, leua il fastidio de' cibi prohibisce la nausea, resiste alla putredine, resolue, assottiglia, e desecca l'humidità superflue irrita gl'intestini a mandar fuori le feccie, e per questo si mette ne i clisteri, e nelle supposte.

Nocumenti. Le cose molto salate sono acute generano humor malenconico, son vaporose offendon la bocca dello stomaco, danno cattiuo nutrimento, brusciano il sangue debilitano la vista diminuiscono il coito, fanno prurito rogna, serpigine, impetigine, e norsea, e scorticano i meati dell'orina.

Ri-

Rimedi. Biſogna vſarlo in poca quantità, & non è buono il ſale ne i ſalſamenti, per quei che hanno il petto ſtretto, & hanno humori ſalſi, & che ſono leproſi.

ZAFFERANO.

Fama vetus taceat, cedant pulmenta Luculli,
Cœna corronata eſt plenior iſta croco,
Hiccilices redolent ignita cacumina florum
Rubro ferunt cordi gauden ſumma tuos.
Si mala ſunt capiti, ſegnes ducenti ſomnos.
Illi a decor ſtomachus, triſteq; pectus amant.
Et ventrē oblectant, vulnā reſeruantq; trumētem.
Hæc ede, ſi riſus expetis aſſiduos.

Nomi. Lat. *Crocus*. Ital. *Zafferano*. *Zafferano.*

Qualità. E caldo nel ſecondo grado, & ſecco nel primo.

Scelta. Il megliore è il freſco, ben colorito, & che habbia nelle fila alquanto di bianco, lungo, non fragile pieno, che bagnato tinga le mani, e habbia grato odore.

Giouamenti. Conforta lo ſtomaco, & le viſcere, apre l'opilatione del fegato, conferiſce alla milza, fa buon colore, leua la putrefatione, induce il ſono, eccita al coito, letifica il cuore, prouoca i meſtrui, e l'vrina & facilita il parto, ma non ſe ne deue dare più di due dramme.

No-

Nocumenti. Và alla testa facendo dolore, sonnolentia, & offuscano i sensi, fa nausea, leua l'appetito, & dato in troppa quantità, cioè sino a tre dramme, è veleno, che fà morire subito ridendo, & il suo odore ferisce il capo.

Rimedi. Si adopri l'inuerno in poca quantità di vecchi, da flemmatici, & da i melanconici.

ZENZERO.

Ignitum capiti, & pituitæ Zingiber ingens.
Antidotum fugent cum tua membra cape:
Huic tamen innatus si non prius arunt humor.
Vix satis esse potest, igne repente sibi,
Hoc oculis aufert teneares; huic fluida debent,
Omnia, ne putreant Zingiber edocuit.
Hoc odisse venus potuit, sed maxima ventri est
Commoditus, siccat, nec minus ille cocat.

Zengeuero, Gëgueuo. Zenzero.

Nomi. Lat. *Zingiber.* Ital. *Zengeuere, & Gengueuo, & Zenzero.*

Qualità. Quando è fresco, è humido nel terzo grado, e humido nel primo. Ma quando è seccato. è secco nel secondo grado: ha in se certa humidità per laquale facilmente corrompesi, è resolutiuo, & incisiuo.

Scelta. Bisogna che sia fresco, di buon odore & di acuto sapore, e che non sia carolato, e quando si spezza non faccisi poluere.

Gio-

Giouamenti. Riſcalda lo ſtomaco, e tutto il corpo, e conſuma le ſuperfluità, riſolue le ventoſità, aiuta la digeſtione, cōferiſce alla memoria, prouoca il coito, conſuma le flēme, chiarifica la viſta, & aſterge l'vmidità del capo, e della gola. Il condito cō mele è buono per i vecchi.

Nocumenti. Infiamma il fegato onde non è buono vſarlo ne i paeſi, & tempi caldi, perche nuoce a chi ha calda compleſſione.

Rimedi. Si vſi poca quantità, ouero ſi vſi condito con mele.

Z V C C A R O.

Seccara pectoribus, ſtomacoq; aptiſſima ſemper
Renibus, atq; luminibusq; fauent.

Nomi. Lat. *Saccaro.* Ital. *Zuccaro.*

Qualità. Il zuccaro è temperato nelle qualità peſſime, ma nelle altiue. inclina al caldo, & è gratiſſimo in tutte le viuande, eccetto che nella trippa, perche poſtoui ſopra la fà puzzare, come ſterco di buoi fatto di freſco. *Zuccaro.*

Scelta. Il migliore è il bianchiſſimo, greue, ſodo, e duriſſime da ſpezzare.

Giouamenti. Nutriſce più che il mele, mantiene il corpo netto, e mondo; aſterge la flemma, leniſſe il petto, ſiumetta il ventre, mondifica lo ſtomaco, conferiſce alle reni, & alla veſſica, è vtile a gl'occhi.

No-

Nocumenti. Fa venir la ſete, & per queſto, quando con la ſete ſi ſente amarezza nella bocca, non biſogna vſare il zuccaro, perche allhora lo ſtomaco è pieno di collera, nellaquale il zuccaro ſi conuerte, & fa gran danno allo ſtomaco, e nuoce a quei, che ſono di calda compleſſione, come ſono i gioueni e colerici.

Rimedi. Si rimoue il nocumento del zuccaro, mangiandoſi con granati, ouero aranci acetoſi.

Finiſcono i Condimenti.

A C Q V A.

Sic aqua clara fluat qualis nitidiſſimus Aer,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida
Et tenuis curat, nullo puriſſima limo,
Sitq; ſapor nullus, ſit procul omnis.
Freſcat breuiter, modico ſimul igne calleſcat.
Vtilis, & duris apta leguminibus.
Hanc mihi ſi quis aquam dederit, vinoſa valet.
Pocula, nam vincit optima lymba merum.

Acqua. Nomi. Lat. *Acqua.* Ital. *Acqua.*

Qualità. E frigida, & humido.

Scelta. La megliore è quella che è chiara, ſottile, pura, lontana da ogni qualità, che al guſto non habbia ſapore alcuno, che alla viſta ſia chiara, & lucida, & all'odorato, che non habbia ſapore alcuno; è ottima ancora quel-

l'acqua che appressata al fuoco, presto si scalda, e leuatene, presto si rifredda che sia fredda conuenientemente in ogni stagion dell'anno; ma l'inuerno più calda, e la state più fredda; che non sia salsa, nè amara che non sappia di fango di solfo, ò di altra cosa, che il suo fonte nasca verso Oriente, e corra verso Settentrione, e meglio è quella acqua che corre sopra la pura terra, di quella, che corre sopra le pietre; bisogna ancora che sia leggiera, non di peso, ma che non graui lo stomaco, e che presto se ne venghi via. Per il contrario quell'acque son cattiue, che vengono dalle paludi, che hanno male odore ò che participano di qualche minera; come ancora son quella della neue, e del ghiaccio dissoluti, e così quelle che l'inuerno sono fredde, e la state calde che tutte queste rifreddan lo stomaco, & opilano la milza.

Giouamenti. Gioua a i calidi, a i grassi, e carnosi, a quei che si affaticano tempera il vino, e quantunque essa nõ nutrisca, ricrea nõdimeno e ristaura le forze, & è vehicolo di cibi, eccita l'appetito, e data opportunamente nelle febri ardenti, se ne vede salubre, e felice successo, percioche è cõtrarijssima alla natura delle febri rinfrescando, e humettando in corpo, conferisce ancora a coloro, che patiscono dolutioni notturni.

Nocumenti. Nuoce à quei che nõ sono trop-

po calidi, a i magri, a gl'otiosi, a quei che non son cõsueti a beuerla, a quei che han lo stomaco debole, e che patiscono infirmità di nerui. Fa danno i denti, al petto, al costato, & a gli intestini deboli. Il beuer l'acqua fresca, massime a i vecchi, è molto dannosa, & a chi la frequenta di bere, è impossibile, che non caschi in vecchiezza, & in frigide infirmità.

Rimedi. Si corregono l'acque cattiue cocendole tenendole al sole in vn caraffone, con quattro granelle di pepe, maccato, e volendosi beuere subito, si mastichino prima alquanti anisi, e per gli ammalati si cuoca con canella orzo, e simili cose: ouero si faccia l'acqua melata, la quale ha gran virtù, leua la sete, aiuta alle frigide infirmità del ceruello, de' nerui, & delle gionture, conferisce alla tosse, caccia fuori del petto le flemme grosse, muoue il corpo, e gl'intestini, purga le viscere & i meati dell'orina e per questo gioua ne' dolori collici.

V I N O.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes.
Absit ab humano pectore potus aquæ
Pocula quæ caluere modo mihi crede nocebunt.
Vina tamen modice sumpta iuuare solent.
Immodiciat sensus perturbat copia Bacchi.
Inde quis enumeret quot mala proueniant;

Corpo-

Corporis exaurit succo. animi: vigorem
Optimis ingenum, strangulat atqua necat.
Alba colas milius reseruatis pestibus intrant
Curpore, & emulcent sunt nigra sicca magi.
Si tibi sub rubro salienti grata colore.
Sunt modo sint olido, manda sapore bibas,
Corda iuuant vires reparant, subitamq; reportat,
Letitiam modicis sed bibe sumpta cadis.
Dulcia pectus alunt iecuri mala pessima ventri
Turgidulo somnos hæc veneremque ferent.
Cæcuba fumoso nimiumque sententia viro.
Senibus, & stomacho deteriora nimis.
Forsitan, & chium expectas grandesq; falernos.
Sint mihi pauca malo nec sino cura capro.
Calda minus sed sunt magis humida aquatica vina
Siferat hæc stomachus sensibus apta placent.

REGOLE.

Il vino si cõnumera fra cibi, percioche ogni cosa, che nutrisca è cibo, & il principal luogo tra le cose che si beuono, tiene il vino, percioche per la sanità, per la sottil sostanza sua meglio si mescola cõ cibi, che non fa l'acqua; oltre che a gl'huomini è molto diletteuole, ristora l'humido radicale, e letifica il cuore. E il vino vn liquore soauissimo ottimo restauratore di tutte le facoltà e sicurissimo sussidio della vita nostra, e per questo gl'antichi la sua pianta Vite, quasi

quaſi che foſſe vita chiamato;ma biſogna vſarlo con dodici regole infraſcritte.

I. Regola è, che quando il vino è gagliardo, & generoſo, ſempre ſi beua inacquato, con acqua ſemplice, ò con decottione di aniſi, ò coriandri preparati, e tanta acqua vi ſi meſcoli, che baſti a leuarli il feruore, e l'euaporatione, che van alla teſta, e perche ſi faccia miglior miſtione, e ſi rinfreſchino le parti calide del vin potente, ſi adacqui vn'hora, ò due auanti che ſi beua, ma quando il vino ſarà picciolo,& aquoſo,non ſi adacqui, perche il vino adacquato inhumidiſce troppo lo ſtomaco,e genera ventoſità ne gli inteſtini,& imbriaca più facilmente, che l'acquoſita il fa penetrare,e per queſto quei c'hanno lo ſtomaco debole lo tralaſcino.

II. Regole. Non ſi beua mai il vino, dopò pranzo, ò dopò cena, fin che non ſia finita la cõcottione del cibo, che allhora aiuta il nutrimento che più preſto trapaſſi il corpo; doue che prima impedirebbe la concottione.

III. Regola. Biſogna guardarſi di non bere vino,che ſia rinfreſcato con la neue, ò con l'acqua ghiacciata, perche grãdemente nuoce al ceruello, a i nerui, al petto, al polmone, allo ſtomaco, a gli inteſtini alla milza al fegato, alle reni, alla veſſica, & a i venti. Onde non è merauiglia,ſe quelli, che vſan di beuerlo: ſon infettati da dolori colici, da indiſpoſitione di

ſtomaco

ſtomaco dalla retenſione dell'vrina,& da altri pernitioſi mali; doue che gl' antichi Greci in molte infirmità, come del petto lo beueuan caldo,con giouamento notabile.

IIII.Regola. Si ſugga il beuer vino a digiuno,perche turba l'intelletto, induce ſpaſmo, e nuoce grandemente al ceruello,a i nerui,& alle gionture,riempe la teſta, onde vengono poi catarri, & per queſto quei c'hanno la teſta debole, ſono eſpoſti a i catarri, non beuino il vino, o veramente poco, & inacquato, che ſi vede per eſperienza, che tutti i Saracini vecchi, che ſon ſtati continenti nel vino, non ſon molto da catarri,nè da dolor di denti infettati, doue che noi altri che lo beuiamo cominciamo a ſentir catarri nella adoleſcenza: quando adunque ſentiremo che il vino ci habbia offeſa la teſta, ſi prendano ſei ò otto grani di mortella, & ſe per ciò non ceſſaſſe il dolore, ſi prouochi il vomito.

V.Regola.Non ſi conuiene dopò i frutti freſchi,e humidi,& altri cibi cattiui, beuere vino ſotille,perche eſſendo il vino buon penetratore, fa più preſto penetrare la malitia di quei cibi a i membri, ma queſto s'intende quando ſe ne beue ſuperfluo, che beuendone in poca quantità,corregge la malignità de i cibi.

VI. Regola. Se nella medeſima menſa è da vſare vin gagliardo, & vin debole, ſi cominci dal debole, che il vino potente in fine,

V con-

conforta la bocca dello ſtomaco,& aiuta la digeſtione.

VII. Regole quanto il cibo è più groſſo, & più frigido, tanto si conuiene vino più gagliardo, ma quando il cibo ſarà più ſottile, più caldo, e più digeſtibile, tanto più il vino ſia debole, e per queſto quei che mangiano carne di vaccina, e peſce deuono beuere il vino più gagliardo di quelli che mangiano le galline.

VIII. Regola. Quelli che vſan molto vino, non ſi deuono vſar molto cibo, perche il vino ſerue per il bere, e per cibo, e per queſto malamente potrebbe la natura digerire.

IX. Regola. Il vin che è fatto debole con l'acqua è più laudabile, che il vino debole naturalmente, perche queſti facilmente ſi putreſanno.

X. Regola. Quelle che hanno il ceruello debole, e lo ſtomaco, ò il fegato caldo, e habitanti in caldi paeſi, deuono beuere poco vino, & acquoſo, ma quelli che ſon di frigida compleſſione, e ſtanno in paeſi freddi, e più forte, e più potente vino deuono beuere.

XI. Regola biſogna ancora nel bere oſſeruare le ſtagioni dell'anno, perche l'inuerno biſogna beuer poco, & più gagliardo vino, la ſtate più copioſo, & piu acquoſo.

XII. Regola biſogna ancor conſiderate l'età, perche ſi come il vino è alieniſſimo da' fanciulli, coſi a i vecchi è attiſſimo, eſſendo che tem-

tempera la lor frigida compleſſione, & per queſto Platone negò il vino a i fanciulli, & a i giouenì lo conceſſe moderatamente, & a i vecchi larghiſſimamente, dicendo, che i fanciulli fino a i vinticinque anni, non deuono beuere vino, perche ſi aggiungerebbe fuoco a fuoco, e la giouentù non deue beuer vino gagliardo, ma ben temperato.

CONDITIONI DEL buon vino.

Il vin buono, deue eſſere mondo, puro, chiaro, che tiri al roſſo, detto ceraſolo; che ſia di luoghi montuoſi, & ſaſſoſi, diſcoperti verſo mezzo giorno, ſia di ottimo odore, perche il vino odorato accreſce gli ſpiriti ſottili, nutriſce beniſſimo, & genera ottimo ſangue. Sia al guſto gratiſſimo, perche è preſentaneo rimedio a coloro, che per dolor dello ſtomaco, & del cuore ſi vengono meno, non ſia a modo veruno agro, nè dolce, ma mezzano, che il troppo dolce infiamma, fa opilationi, & riempie la teſta, ma l'acerbo, ò acre nuoce a i nerui, e allo ſtomaco, & genera crudità.

VINI CATTIVI.

Sono cattiui i vini groſſi, fetidi, torbidi, corrotti, & ingrati al guſto, i quali tutti biſogna

fuggirli, perche fanno dolor di testa corrompono il sangue fan li spiriti malenconici, & nuoce a tutto il corpo.

VINI ACQVOSI.

I vini deboli chiamati acquosi, & ogliosari, non tolerano troppo mistione di acqua, danno poco nutrimento, non riscaldano manifestamēte, e per questo si possono dare a i febricitanti senza pericolo: non offendon la testa, essēdo poco fumosi, e poco vaporosi, anzi mitigano il dolor di testa causato da humidità, e il dolor dello stomaco, che procede da ardore.

VINI POTENTI.

Dalle cose dunque sudette si può concludere, che i vini potenti non conuengono alla conseruatione della sanità, come sono il magna guerra, greco, corso, maluagia, moscatello, e simili, massime essendo grossi, e rossi, perche nutriscono troppo, e per questo, si vede, che ne i luoghi doue sono buoni vini, vi sono gli huomini molto viuaci come in Gualdo.

EFFETTI DEL BVON vino moderatamente beuuto.

Il vino moderatamente beuuto: parturisce

molti

molti commodi all'animo, & al corpo, percioche quanto all' animo si rende più fidele, più mansueto, l'anima si dilata, gli spiriti si confortano, l'allegrezze si moltiplicano, & i dispiaceri si scordano, chiarifica l'intelletto, eccita l'ingegno, raffrena la ira, leua la malenconia, induce allegrezza, viuifica gli spiriti, e dona audacia, muta i vitij in virtù, facendo l'huomo di empio pio, di auaro liberale, di superbo humile, di pigro solecito, di taciturno faceto, di grosso astuto, e conduce la mente humana dalla potenza all'atto. Quanto poi al corpo conferisce alla nutritione, resiste alla putredine, aiuta la concottione la digestione, & la generation del sangue, incide la flemma, fa i membri coloriti, risolue le ventosità, prouoca il sono, eccita l'appetito, grassa i conualescenti, ristora gli estenuati, apre l'opilationi concuoce i crudi humori, prouoca il sudore, & l'vrina, apre la via alle superfluità: onde a ragione fù il vino da gl'antichi detto Theriaca magna, essendo, che riscalda il cor freddo, & il caldo lo rifresca, come anco dissecca l'humido, & humetta il secco.

EFFETTI DEL VINO beuuto immoderatamente.

Il vino beuuto fuor di modo, come fanno gli imbriachi, fa effetti contrarij, imperoche

genera infirmità frigide,come ſono apopleſia, paraliſia,letargo,mal caduto,ſpaſmo,e tremore;offende la teſta,perturba i sẽſi,ſnerua la memoria,& fa morte repentine, quanto all' animo poi,il vino fa gli huomini ignoranti,loquaci,ingiurioſi, forſennati, ſtupidi, homicidiali, luſſurioſi,corrompe la mente,riſolue l'animo, diſtrugge le potenze animali, & naturali,& ſe l'ebriachezza ſi frequenta,apporta molte offeſe al corpo humano.

RIMEDI DELLI NOCVMENTI del vino.

Per fuggire l'offeſe del vino,non ſi mangino coſe dolci,nè aperitiue,ma coſe amare,e conſtrettiue;onde l'aſsẽtio preſo innanzi prohibiſce la crapula, e l'embriachezza, & il medeſimo fanno ſette amandole amare,ò vn'inſalata di fronde di cauli. Il zafferano beuuto con ſapa,i grani di mortella,& i cauoli mangiati dopò, la radice dell' iringo parimente preſa innanzi, fà il medeſimo, come anco il perro, & l'amandole di perſichi preſene ſette auanti al cibo,e cotognate, & altre coſe aſtringenti dopò il cibo.

DEL VINO NOVO.

Il vino nuouo chiamato moſto,è difficile a dige-

digerire, offende il fegato, & gli intestini, gonfia il ventre, per la bollitione, che fà nel corpo, dalla quale nascono ventosità, prouoca l'orina, induce dissenteria, fa sognar cose terribili, e di grosso nutrimento, ma questo ha di buono, che solue il ventre.

VIN VECCHIO.

Il vin vecchio quando passa di quattro anni, e caldo, e secco nel terzo grado, e sempre inuecchiando acquista più calore. Il migliore è quello, che è odorifero assai potente, spiritoso, che non sia amaro, nè acetoso, ma grato a tutti i sensi, aiuta la virtù espulsina, risolue i mali humori, e la ventosità, e buono per quei, che hanno humori crudi nelle vene, & ne gl'altri vasi, nuoce a chi l'vsa molto, a i nerui, & al coito, perche disecca il seme, perturba l'intelletto, offende i pannicoli del ceruello, & impedisce il sonno: onde si deue adoperare per vso di medicine, & non per bere, e pur beuendone se ne beua poco, & molto bene adaquato: nuoce a i gioueni, & a quei, che son di calda complessione, massime la state, come conferisce l'inuerno a i vecchi, & a flemmatici.

VINO DOLCE NVOVO.

Il vin dolce nuouo è caldo nel primo grado, e hu-

& humido temperatamente, è buono l'inuerno per i giouani, per i colerici, e per quei c'hanno lo ſtomaco gagliardo, che ha gran forze di vnire, conforta, li ſpiriti, prouoca il coito perche genera molto ſperma ; ma è inimico a vecchi, & a flemmatichi, quando non è chiaro, genera ſangue feccioſo, oſcuro, & vaporoſo, nuoce allo ſtomaco, & alle budella, & molte volte fa venire il fluſſo hepatico, onde ſi deue aſpettare a beuerlo da ſe, ouero dalle tacchie dell'auellane, che lo fan venir preſto chiariſſimo.

VINO DOLCE MATVRO.

Queſto vino è caldo nel ſecondo grado, & humido temperatamente. Il megliore è quello che è di ſoſtanza ſottiliſſima, & alla viſta lucidiſſimo, e traſparente diletta mirabilmente al guſto, nutriſce molto, e gioua al petto, & al polmone, ma oppila gagliardamente il fegato & la milza, empie la teſta, fa ſete, & genera la pietra nelle reni, & ſi conuerte in colera, onde i colerici, non lo deuono vſar in modo alcuno, nè quei c'hanno mal diſpoſte le viſcere, a i vecchi l'inuerno è molto conueniente.

VINO BRVSCO.

Il vin bruſco agreſtino, pontico, ſtitico: & acer-

acerbo, si confondon tra di loro, per la poca differenza, che è trà questi sapori; è ben vero, che l'austero participa dell'amaro, & il pontico del sorbigno, i Vini, che propriamente son bruschi da gl'altri vini, hanno tanto poco calore, che non arriuano al primo grado, & son secchi nel secondo son buoni per i gran caldi, nella febre diaria, al fegato infiammato, & allo stomaco disseccato, rinfrescano, leuano la sete, sanano il flusso stagnano il vomito, ma non bisogna che sian acetosi ne molto austeri, ma che sian mediocremente astringenti, sottili, & poco colorati, e son buoni per i gioueni c'hanno lo stomaco caldo, & per i colerici, & son nemici a i flemmatici, & a i vecchi, peroche stringono il petto, fan venir la tosse, non dan buon nutrimento, nè fan buon sangue, & impediscono il sudore.

VINO ROSSO.

Il vin rosso è caldo nel fin del primo grado, del resto è tẽperato, il buono è quel che è di sostanza sotile: splẽdido, & chiaro, simile a vn rubino: nutrisce molto bene, genera buon sãgue, leua la sincope, e fa piaceuoli i sogni la notte, il grosso graua lo stomaco, nuoce al fegato, & alla milza, facẽdo opilationi, e tardi si digerisce: il negro solue è più nutritiuo, & più opilatiuo, i negri austeri, generano humori melãconici

nici i roſſi dolci ſon pettorali,i roſſi aſſai chiari,& raſpanti fanno orinare.

VINO BIANCO.

Il vin di color di cedro ſi chiama bianco, è odorifero,e potente, è caldo nel principio del ſecondo grado,& ſecco nel primo. Non vuol eſſer di più d'vn' anno, perche ſarebbe troppo caldo,ſia ſplendido,e lucido,e fatto d'vue mature,nate nelle colline.Riſiſte à i veleni, e alla putredine,purga le vene de gl' humori corrotti,fa buon colore, accreſce le forze, rallegra il cuore, & conforta il calor naturale, prouoca l'orina,il ſudore,fa dormire,gioua alla quartana alla diaria, & a i conualeſcenti, conforta lo ſtomaco, & vſandoſi conuenientemente ben temperato con l'acqua,conferiſce in ogni tempo, ad ogni età, e ad ogni compleſſione, pur che non ſia troppo vecchio, & non ſe ne beua troppo,perche nuoce a chi ha la teſta, e gli altri membri deboli.

RASPATI.

I raſpati fatti di vino ottimo,ſon molto buoni, perche quella mordicatione gagliarda congionta col ſapor dolce, o altro ſapor di vin buono,prouoca l'orina, fa digerire di cibo, riſueglia l'appetito, e non laſcia aſcendere alla teſta i fumi del cibo.

AC-

ACQVATI.

Gli acquati ſon poco grati allo ſtomaco,offendon la teſta,ma quel che hanno di buono è che preſto ſi rendon per vrina: ſono molte le differenze loro, ſecondo la varietà dell' vue, dalle quali vengon le vinaccie, che ſe ſaran dolci, la beuanda ſarà molto più ſoaue, & più toſto ſi renderan per vrina;ma il contrario ſarà ſe l'vue ſaranno aeerbe,& accide.

VINO ARTIFICIALE *per poueri,& infermi.*

Prendiſi di aceto,di mel purgato,cioè ſpiumato,vua paſſa, ò cibibo, ò vua cotta ana lib. ij.tartaro poluerizato ℥. vj. ſi fan bollir in acqua alla quantità d'vn barile, ſinche ſia crepato il cibibo, e l'acqua ſarà roſſa, laſciaſi freddare,poi prendaſi vn' altro barile di vino roſſo aggiungendo tant' acqua chiara, quanto baſta a farlo ſoaue. Poi ſe gli fa la concia, pigliando tre oua, & vn pizzichetto di ſale, ſi sbatta con acqua in vn ſecchio con la ſcopa, finche facci gran ſchiuma la quale ſubito ſi metta nel barilone, meſcolando ſempre. L'inuerno dura vn meſe è poco più,la ſtate fino a venti giorni.

VINO CONTRA LA Peste per i ricchi.

Prendesi di radici di tormentilla,di bistorta di vincetossi, di ditamo bianco, di cinque foglio,di zedoaria, ana drãme due e meza scordio manip. mezo bolo armeno onze meza, seme di acetosa,di coriandri preparati,di basilico ana dramme tre,seme di cedro mondo drãma vna e meza,frondi di cardo santo dramme due,canfora dramme meza, zafferano scrupolo mezo.L'herbe si tagliano,e l'altre cose si pestano grossamente,& legate in tela di lino sottile,candida, & monda s'infondono in otto libre di buon vin bianco chiaro,e odorifero per dui giorni continui poi leuato il bottone,è colato il vino gli si gietino sopra sei once di siroppo d'agro di cedro,& si mescoli bene, finche s'incorpori bene il tutto,& si serbi all'vso.

Per i poueri.

Si prenda vn manipulo di radici d'ebulo peste alquanto, e altrettante frondi di ruta, capraria, s'infondino in lib.8. di vin bianco, per 24.hore, in vn fiasco di vetro ben coperto, & serbisi all'vso.

Di questi vini si piglia vn buon bicchier la mattina nell' vscir di casa, presa prima vna di queste rotule.

Pren-

Prendasi di vincetossico, di tormentilla di bistorta, zedoaria, e dittamo bianco, ana scrupolo vno, di bolo armeno, di terra sigillata, ana scrup. vno e mezo, di seme d'acetosa, di coriandri preparati mõdi ana scrupoli due, spetie di elettuario di gemma dramma meza, con zuccaro quanto basta, dissoluto in acqua rosata, & di acetosa si facci confettion di rottule.

Quando la mattina l'huomo è leuato di letto messosi le calze, e'l giuppone, stia diritto, & messo nel scaldaletto pieno di bragia, vi si getti opra della poluere infrascritta, & si profumi tutta la persona, poi si finisca di vestire.

Si fa la poluere di legno santo, di sandali tutti ana dramma vna e meza, legno aloe, scrup. dui, storace calamita, laudano, belzui, ana dramme due aloe hepatico, mirra, ana once meza, scordio dramma vna e meza.

Vscendo di casa si porti sempre in mano vna palla fatta al torno di legno di sassafras, ò ginepr o concaua, che si possa aprire, & che sia bugiata per tutto con molti fori, & dentro si tenga vn pezzo di spugna bagnata nell' aceto infrascritte. Prendesi della poluere sopradetta, once vna, canfora scrupolo mezo, si leghino in peza rara, & s'infondano in vna libra d'aceto fortissimo, & come non vi è più aceto vi s'aggiunga dell' altro. Dell' altre cose pertinenti a questo proposito, habbiamo tratto a pieno nel nostro libro della peste,

peste, & nel libro dell' acque, & vini Medicinali, & più a pieno nel nostro Theatro delle piante.

Il fine de i Vini.

VARII MODI DI LVBRICARE il ventre ne i cibi.

DAl mangiare si radunano molte superfluità ne i corpi nostri, parte delle quali si consummano con l'essercitio, & parte ne resta nel corpo, donde con qualche arte bisogna cauarle fuori. Sono queste superfluità diuerse, come da diuersi luoghi procedono, & tali sono gli sputi, i mocci del naso, i sudori, l'orine, gli escrementi del ventre, & altre sporcitie del corpo, che se non si cacciano fuori, generano molti mali, come opilationi febri, dolori, & posteme, & per questo con ogni studio bisogna euacuarle, ò per natura, ò per arte, per natura vsando cibi humidi, & liquidi, per arte, pigliando qualche clistero la state fatto con oglio violato, ò rosato, & l'inuerno con oglio commune, ò d'amandole dolci, ouero facendo vna supposta di butiro, empiendo vna fistola di piombo lunga vn palmo vn dito grossa, empita di butiro, con vn poco di sale, & poi con vn stile spingere il butiro in alto: l'altro modo è di so-

di ſopra ſi prenda mezza hora auanti al cibo mezza oncia di fior di caſſia, ouero ſi prenda vn'oncia e mezza di mel roſato ſolutiuo; ouero ſiroppo roſato ſolutiuo tre hore auanti pranſo, vna volta ò due la ſettimana: ouero ſi prendano quindici ſebeſtini, e ſi leſſino in qualche brodo, il qual ſi beua quattr'hore auanti pranſo, e li ſebeſtini aſperſi di zuccaro, ſi prendano nel principio del mangiare, in vece di pruni damaſceni, ouero ſi prenda mezza oncia di rodo manna, fatta di zuccaro, di rugiada, di roſpi, di mercuriale, & di cauli, facendone rotule, ò cannelli, pigliandone mezza oncia all'alba: ouero ſi prenda il noſtro elettuario, detto durantino, fatto a foggia di cotognata, con egual parte di manna, & di polpa pruni, damaſceni freſchi ben cotti, & paſſati per il ſetaccio, & con infuſione di ſena, e di polipodio con aniſi, & cinnamomo reiterata tre volte, ſi faccia elettuario, & ſe ne pigli mezza oncia nel principio del preſo, che è ſoaue al guſto, & ſenza moleſtia muoue il corpo. Si può pigliare ancora de i manuſcriſti, di polipodio ò di ſena, alla quantità di mezza oncia, poco auanti al cibo, e ſi fà in queſta maniera. Prendonſi di polipodio quercino, mondato con diligenza, once quattro, di zenzeuero, once mezza, di ſeme di finocchio dolce dramme vna, d'aniſi dramme due, d'vua paſſa dolce, oncie vna; cuocanſi ſecondo larte leggiermente ſpre-

ſpremendo, ſi prende di queſta eſpremendone libre vna di zuccaro, once otto di coralli roſſi preparati, di dramme vna e mezza di perle preparate, ſcrupoli quattro, e ſi faccia confettione in rotule.

A queſto propoſito gioua ancora ſubito auanti pranſo, mangiar mezza oncia di manna Calabreſe, ò beuerla con vn poco di brodo: Vale ancora queſto elettuario fatto in queſta maniera. Si prende il ſucco di roſe libre vna, di ſpeco di mercolla, di malua, di cauoli, e di bieta ana oncie otto, ſi colano, e poi ſi cuocano, ſoſpendendo nel mezzo vn bottone, fatto di dramme diece, di maſtice freſca, e molle fin che i ſughi venghino a ſpeſſezza di mele, eleuato il maſtice ſi ſerue all'vſo: la ſua doſe è da mezza dramma fino a vna dramma intiera in bolo, ouero (& è coſa regia) ſi diſſolua la manna in acqua di borragine, di modo che l'acqua ſia, poi ſi ſtili a bagno caldo, in boccia di vetro, & ne viene vn'acqua puriſſima, & candidiſſima della quale ſe ne prenda vn' oncia fino a due, la ſera nel principio della cena, ò la mattina per ſei hore auanti pranſo.

IL FINE.

